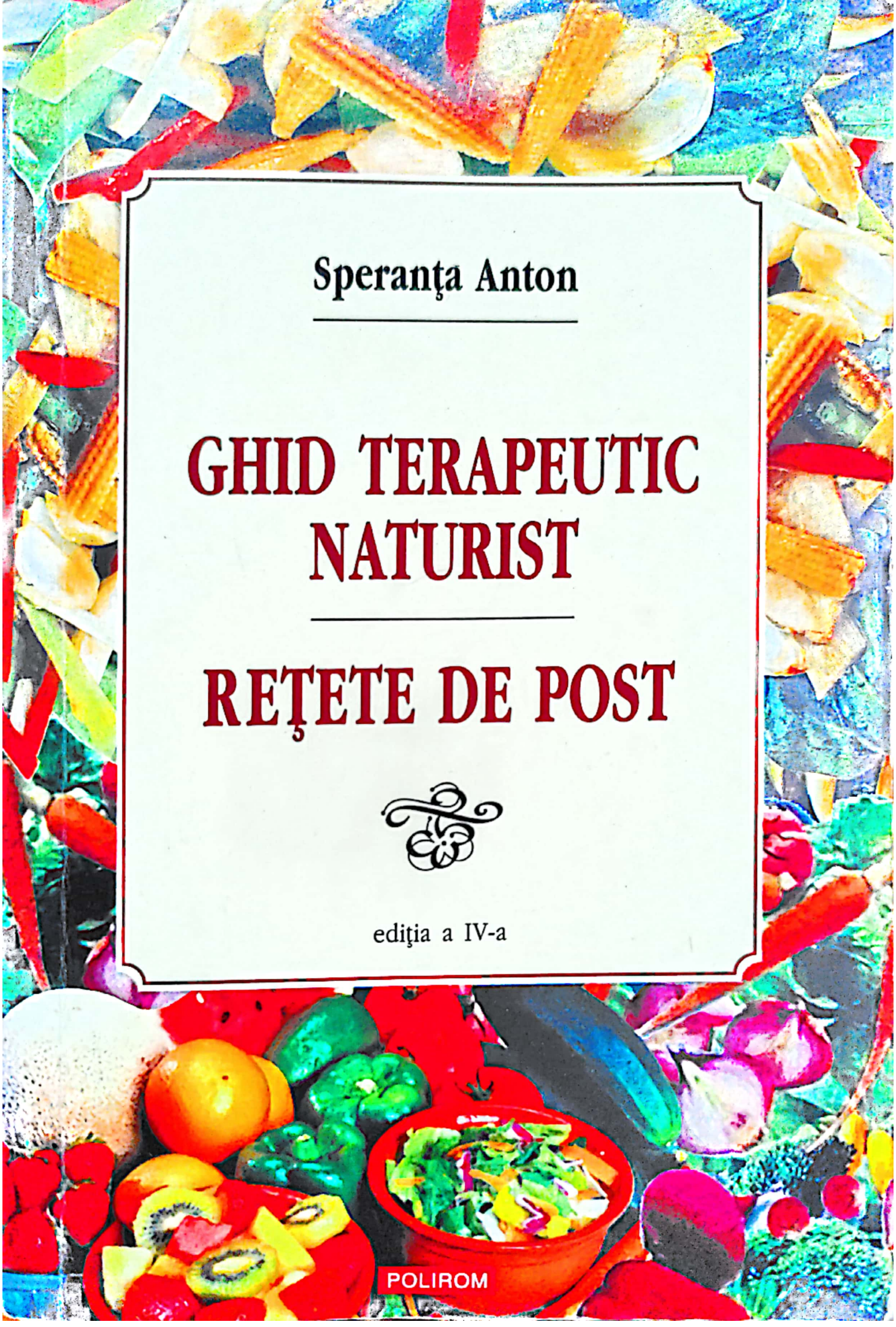


Speranţa Anton

GHID TERAPEUTIC NATURIST

REŢETE DE POST

ediţia a IV-a

POLIROM

Scanned with OKEN Scanner

Speranţa Anton

GHID TERAPEUTIC NATURIST

REŢETE DE POST

Ediţia a IV-a revăzută şi adăugită

Scanned with OKEN Scanner

Maxime

Viaţa este un dar pe care-l meritǎm numai atunci când îl dǎruim.

(R. Tagore)

Sufletul sǎ fie la fel cu gândul, gândul cu vorba şi vorba cu fapta, cǎci numai astfel vei obţine un echilibru între lumea ta şi lumea din afarǎ.

(L. Rebreanu)

Omul cel mai fericit este acela care face fericiţi cât mai mulţi oameni.

(Diderot)

Rǎbdarea este leacul tuturor durerilor.

(Publilius Syrus)

Cea mai bunǎ atitudine pe care o putem adopta faţǎ de calomnie este sǎ o dǎm uitǎrii.

(Voltaire)

Scanned with OKEN Scanner

Învaţă de la toate

Învaţă de la apă să ai statornic drum,
Învaţă de la flăcări că toate-s numai scrum,
Învaţă de la umbră să taci şi să veghezi,
Învaţă de la stâncă ca neclintit să crezi,
Învaţă de la soare cum trebuie s-apui,
Învaţă de la piatră ce trebuie să spui,
Învaţă de la vântul ce-adie pe poteci
Cum trebuie prin lume de liniştit să treci,
Învaţă de la toate, căci toate-ţi sunt surori,
Să treci frumos prin viaţă, cum poţi frumos să mori.

Învaţă de la vreme că nimeni nu-i uitat,
Învaţă de la nufăr să fii mereu curat,
Învaţă de la flăcări ce-avem de ars în noi,
Învaţă de la ape să nu dai înapoi.
Învaţă de la umbră să fii smerit ca ea,
Învaţă de la stâncă să-nduri furtuna grea,
Învaţă de la soare ca vremea s-o cunoşti,
Învaţă de la stele că-n cer sunt multe oşti.

Învaţă de la greier, când singur eşti, să cânţi,
Învaţă de la lună să nu te înspăimânţi,
Învaţă de la vultur când umerii ţi-s grei
Şi du-te la furnică să vezi povara ei,
Învaţă de la floare să fii gingaş ca ea,
Învaţă de la oaie să ai blândeţea sa,
Învaţă de la păsări să fii mereu în zbor,
Învaţă de la toate că totu-i trecător.
Ia seama, fiu al jertfei, prin lumea-n care treci,
Să-nveţi din tot ce piere cum să trăieşti în veci !

(din lirica norvegiană)

Scanned with OKEN Scanner

Cuvânt înainte

Iniţial, această carte a fost destinată reţetelor de post. Doream să scot o carte de dimensiuni reduse care să coste puţin şi să fie folositoare celor mai mulţi oameni. Dar, cunoscând în mare parte valoarea ingredientelor din reţete, am introdus observaţii care, pe măsură ce scriam, deveneau din ce în ce mai laborioase, umplând paginile mai mult cu descrierea terapeutică decât cu reţetele culinare. Mi-am spus că, dacă aşa trebuie să fie, neputând să mă stăpânesc la scris, atunci să fac un capitol separat cu observaţiile care mi se păreau importante. Pentru a-mi completa cunoştinţele, am apelat la cărţi scrise de doctori, biologi, terapeuţi, am apelat la reviste, astfel reieşind un adevărat studiu al legumelor, fructelor, cerealelor şi produselor apicole, o lucrare de sinteză ce reuneşte experienţa terapeutică a mai multor autori. Vorba zicalei: „De la lume adunate şi înapoi la lume date". Deşi faptul în sine nu reprezintă o noutate, şi alţi autori realizând aceasta, eu am încercat să reunesc cunoştinţele acumulate de autorii care au trăit cu mult timp înainte (verificate în timp) cu cele prezentate de unii dintre cercetătorii actuali, în speranţa că tot mai mulţi oameni vor fi atraşi şi preocupaţi de studiul lor. Astfel, nu se vor pierde în negura timpului o mulţime de sfaturi oferite prin diferite articole de către oamenii de ştiinţă în acest domeniu. Şi, cum *nimic nu este întâmplător*, acum îmi pare bine că am reuşit să reunesc în aceeaşi carte atât subiecte legate de suflet, necesitatea ridicării noastre spirituale prin intermediul religiei, cât şi subiecte legate de tratamentul cu ajutorul naturii. Strămoşii noştri cunoşteau foarte bine legătura dintre suflet şi trup, iar vindecătorii le tratau ca pe un tot inseparabil. În prezent, această ştiinţă a căpătat denumirea de „medicină integrală". Fiecare dintre darurile naturii constituie un univers în miniatură, încă insuficient cunoscut. Personal, le admir şi le preţuiesc pe fiecare în parte, pentru binefacerile lor terapeutice, pentru gust, aromă şi aspect. Cât priveşte gustul lor, deşi nu toate reţetele pe care le folosesc sunt bine alcătuite în acest sens (din motive personale), pot afirma că apreciez mai mult cruditătile. În viitor, am îndrăzneala să sper că cercetătorii ne vor oferi reţete culinare apetisante clasate pe boli, alcătuite mai mult din cruditătţi, care să constituie un tratament plăcut şi uşor de realizat, la îndemâna fiecărui bolnav. Eu nu am încercat decât să dau un impuls celor în măsură să o facă. De fapt, în post, mâncarea nu trebuie să constituie un mijloc de atracţie, dar unele reţete din această carte pot fi un început pentru cei neobişnuiţi cu postul, însă care doresc să-l ţină, şi pentru cei care au scutire de la preot pentru a ţine un post mai lejer. Am căutat ca preparatele să fie suficient de hrănitoare, astfel fiind de folos în special celor bolnavi.

Cartea cuprinde:

1. O „Introducere", în care am dorit să arăt:
   - necesitatea ţinerii postului atât din punct de vedere religios, cât şi terapeutic;
   - prudenţa necesară în autovindecarea cu darurile naturii;
   - modul de preparare a produselor naturiste derivate;
   - dependenţa tratamentelor naturiste de condiţiile de mediu;
   - la descrierea alimentelor, pentru o mai bună prezentare a efectului lor terapeutic, energetic şi gustativ, am analizat unele proprietăţi şi după anumite criterii (yoga, ayurveda) ce nu au legătură cu preceptul religios;

Scanned with OKEN Scanner

- o mică pledoarie pentru consumarea alimentelor locale şi sfaturi pentru o bună digestie;
- câteva cuvinte despre îmbunătăţirea sistemului imunitar;
- asocierea corectă a alimentelor şi legătura dintre digestie şi ritmul biologic al organelor noastre interne; în acest scop, pentru o mai clară şi rapidă înţelegere, am ataşat şi o sinteză a compatibilităţii alimentelor;
- sfaturi privind conţinutul meselor, astfel încât să economisim energia vitală şi să nu ne îmbolnăvim;
- deoarece mulţi terapeuţi recomandă o dietă yoghină care să ne îmbogăţească cu prana (energia subtilă cosmică), am făcut pe scurt o descriere a principiilor yoga, am prezentat unele noţiuni de energetică a organismului şi câteva criterii de alegere a alimentelor din punct de vedere yin-yang, fără să ne mai uităm în tabele etc.;
- atenţionare asupra pericolului de îmbolnăvire din cauza alimentelor din comerţ ce conţin elemente toxice.

2. Un „Compendiu de legume, fructe, cereale, produse apicole şi peşte", fiind descrise mai mult ingredientele utilizate în reţetele de post care apar în carte. Am făcut o prezentare cât mai detaliată a acestor comori ale naturii, atât din punct de vedere terapeutic, cât şi culinar. De asemenea, am încercat să le prezint pe cât posibil originea, un minim istoric, aspectul (pentru a le putea identifica) şi, în unele părţi, am făcut o mică încercare de descriere din punct de vedere *Ayurveda*, yoga, a similitudinii, pentru a se cunoaşte mai bine efectul lor asupra organismului. Am prezentat şi unele reţete simple de tratament, sperând ca, în anumite cazuri de boală, farmacia naturii verificată de mulţi cercetători să poată înlocui medicamentele sintetice. Valorile componentelor chimice ale alimentelor pe care le-am descris în carte sunt pur informative. Le-am considerat necesare pentru o vedere generală, ca să ne dăm seama de unde provin virtuţile terapeutice, şi pentru comparare, ele fiind puţin diferite de la un autor la altul, funcţie de laboratorul unde s-a efectuat cercetarea. Oricum, diferenţele sunt foarte mici, valorile oscilând în jurul aceloraşi cifre.

3. O secţiune cu afecţiuni, precum şi legume, fructe, cereale, produse apicole, peşte care pot fi de ajutor în cazul acestor boli.

4. „Reţete culinare de post pentru oameni bolnavi".

5. „Reţete culinare de post pentru oameni sănătoşi".

Scanned with OKEN Scanner

Dacă...

Dacă-ţi rămâne mintea când cei din jur şi-o pierd
şi fiindc-o ai, te-apasă sub vorbe care dor ;
dacă mai crezi în tine când alţii nu mai cred
şi-i ierţi şi nu te superi de îndoiala lor ;
dacă de aşteptare nu osteneşti nicicând,
nici de minciuna goală nu-ţi clatini gândul drept ;
dacă izbit de ură nu te răzbuni urând
şi totuşi nu-ţi pui mască de sfânt sau de-nţelept ;

dacă visezi, dar visul stăpân de nu ţi-l faci
sau gândul, deşi judeci, de nu ţi-e unic ţel ;
dacă-ncercând triumful sau prăbuşirea taci
şi poţi prin amândouă trecând să fii la fel ;
dacă înduri să afli cinstitul tău cuvânt
răstălmăcit, naivii să-i ducă în ispită ;
sau truda vieţii tale, înspulberată-n vânt,
de poate iar s-o-nalţe unealta-ţi prea tocită ;

dacă poţi strânge toate câştigurile tale
ca să le joci pe-o carte şi să le pierzi aşa
şi iarăşi de la capăt să-ncepi aceeaşi cale
fără să spui o vorbă de neizbânda ta ;
dacă poţi gândul, nervii şi inima să pui
să te slujească încă, peste puterea lor,
deşi în trupul firav o altă forţă nu-i
afară de voinţa ce le impune : „spor" ;

dacă te vrea mulţimea, deşi n-ai linguşit,
sau lângă rege umbli ca lâng-un oarecare ;
dacă de răi sau prieteni nu poţi să fii rănit ;
dacă nu numai unul, ci toţi îţi dau crezare ;
dacă ajungi să umpli minutul trecător
cu şaizeci de clipe de veşnicii, mereu,
vei fi pe-ntreg Pământul deplin stăpânitor
şi, mai presus de toate, un ***OM*** *– copilul meu.*

(Rudyard Kipling)

Scanned with OKEN Scanner

Introducere

Doresc ca această carte să reprezinte un mijloc de informare pentru acei bolnavi care nu au avut timpul necesar să citească despre virtuţile minunatelor daruri ale naturii şi, totodată, să constituie un impuls spre cercetare dat celor care au cunoştinţele şi mijloacele necesare pentru a o realiza.

Terapia cu plante medicinale, legume, cereale şi fructe este de o vârstă cu omul. În China, tratamentul cu plante este cunoscut de peste 5 000 de ani. Cu 3 000 de ani î.Hr., împăratul Shen Nung, fiind foarte preocupat de studiul plantelor, a fost considerat întemeietorul medicinii naturiste, iar cultivarea sistematică a început din Evul Mediu. Cu 2 700 de ani î.Hr., chinezii aveau scrieri cu reţete din produse de origine vegetală, animală, minerală (cu praf de placentă, pudră de unghii, şopârle, piele de catâr, coarne de animale, carapace de greiere, de broască ţestoasă, ginseng, rubarbă, pelin, nucă de arec etc.). În anul 188 î.Hr., se acorda o mare atenţie artei culinare, dar, din cauza modului greşit de a găti, erau nevoiţi să folosească foarte multe condimente autohtone şi străine (piper, scorţişoară) pentru a suplini lipsa de gust şi monotonia mâncării. Vechii greci consumau mult peşte, legume cu sosuri, brânză cu condimente, dulciuri, vin, punând accent pe aspectul meselor. În timpurile vechi, romanii, mai ales cei săraci, erau vegetarieni. Mâncarea fiind cam fadă, nepunând accent pe arta culinară, foloseau diferite condimente, sarea sau cenuşa de trestie şi mult oţet. După ce romanii au cucerit noi teritorii, mai ales alimentaţia celor înstăriţi a început să fie influenţată de bucătăria greacă şi orientală.

România se află printre ţările din Europa cu cea mai veche tradiţie în ceea ce priveşte vindecarea cu ajutorul naturii (naturopatia). Foarte multe plante medicinale folosite de strămoşii noştri traco-geto-daci apar în lucrarea *Materia medica*, scrisă în secolul I î.Hr. de Dioscoride. Herodot, Polibiu, Strabon şi alţii amintesc în scrierile lor despre o altă preocupare aducătoare de sănătate pe aceste meleaguri – albinăritul. În anul 1825, s-au înfiinţat la Piatra-Neamţ Laboratoarele Plantavorel, care valorificau flora noastră spontană şi chiar o exportau în peste 150 ţări, din Europa până în America. Aceste produse erau însoţite cu broşuri de educaţie sanitară.

Terapia cu plante medicinale, legume, cereale şi fructe revine şi trece ca un pendul, în prezent având loc un proces de renaştere, pe baza probei timpului. Acest proces se datorează faptului că multe persoane au suferit efectele secundare ale medicamentelor de sinteză, create să suplinească lipsa de cunoaştere în oferta naturii. Citind cartea lui Constantin Drăgulescu scrisă în 1991, *Plantele alimentare din flora spontană a României*, în care a analizat 300 specii spontane (consumate de strămoşii noştri pentru a-şi asigura hrana), mi-am dat seama de uriaşul potenţial pe care-l deţine ţara în acest domeniu. În prezent, se utilizează cam jumătate din flora spontană consumată de ţăranii români cu o jumătate de secol înainte. Cercetătorii noştri pot îmbunătăţi soiurile de plante comestibile

Scanned with OKEN Scanner

încă nefolosite – de altfel, cum s-a întâmplat de-a lungul timpului cu toate tipurile de vegetale pe care le consumăm azi cu plăcere – diversificând astfel alimentaţia şi aducând beneficii sub aspect economic, alimentar şi terapeutic.

Pentru aceeaşi boală, doi terapeuţi pot prescrie regimuri diferite, uneori cu restricţii pe toată viaţa la unele produse chiar naturiste, astfel încât nu mai ştim cum să procedăm. De multe ori, nu se potriveşte tratamentul prescris, aceasta deoarece fiecare individ este unic. Uneori homeopatia, care ţine cont de particularităţile individului, dă rezultate bune. Alopatia nu ţine cont de faptul că individul domină. Ea este o medicină a maladiilor, de aceea uneori dă greş. Dar Hipocrate ştia de acum 2 500 de ani că realitatea medicală nu cunoaşte maladii tip, ci numai bolnavi. Aceşti bolnavi se deosebesc prin temperamentul lor şi bogăţia sensibilităţii lor. Medicamentele obţinute prin sinteză chimică sunt corpi străini introduşi în organism, de multe ori sistemul imunitar neputând să le mai facă faţă şi apărând astfel mai multe efecte distrugătoare secundare decât de vindecare. Atenţie! Medicina naturistă ajută în faza de început sau cronică a bolii, dar în faza acută trebuie multă prudenţă şi consultarea unui medic. În cazuri urgente, anumite medicamente care au fost bine studiate şi verificate pot salva viaţa bolnavilor, mai ales a celor aflaţi în faza acută. Dar mulţi oameni preferă să ia medicamente fără discernământ, evitând să ceară sfatul unui medic. Astfel, există o adevărată modă a folosirii antibioticelor, fără a se face testele corespunzătoare. Unele componente ale acestora rămân în corp şi acţionează după mulţi ani, chiar la bătrâneţe, atunci când organismul este mai vulnerabil. Pentru a înlătura acest bumerang al artificialităţii, al medicamentelor şi alimentelor sofisticate care pot afecta chiar şi fondul genetic, majoritatea oamenilor îşi caută remediul diferitelor afecţiuni în tratamente naturale şi tradiţionale şi, mai ales, în întărirea sistemului imunitar. Medicina naturii a căpătat recent denumirea de *naturopatie*. Fitoterapia acţionează lent, dar prezintă avantajul că tratează cauza care a produs boala, aceasta dacă nu este cumva un proces legat de destin sau de psihicul nostru. Principiile active din plante ajung la nivel celular şi dezintoxică corpul, purifică sângele, revitalizează organismul, astfel întărind sistemul imunitar. În laboratoarele moderne de medicamente, datorită progresului realizat de medicină, se extrag substanţele active din plante pe baza cărora se produc medicamente mai eficiente şi mai inofensive decât cele chimice. În stabilirea tratamentului, chiar cu plante medicinale, legume, cereale, fructe şi produse apicole, trebuie stabilit diagnosticul exact, chiar dacă acestea pot vindeca simultan mai multe boli. Aici răspunderea revine cadrelor medicale, care, cu ajutorul analizelor la aparate din ce în ce mai perfecţionate, computerizate, trebuie să ajute pacientul pentru a afla exact care este organul afectat. Pentru cei neiniţiaţi în tratamentele cu produse naturale este necesară consultarea şi supravegherea de către un specialist, deoarece pot apărea stări inexplicabile pentru ei. De exemplu, dacă se face o cură cu sucuri din legume, pot să apară eczeme pe piele, crize de tuse sau de rinichi, din pricina eliminării toxinelor care sunt drenate prin diferite părţi ale organismului (piele, plămâni, rinichi etc.) sau din cauza nitriţilor conţinuţi de legumele respective în urma tratării lor cu chimicale. Este bine ca, înainte de a începe cura, să se facă o mică testare a reacţiei organismului la aceste legume.

În încercarea noastră de adaptare la schimbările sociale şi de mediu, trebuie să ţinem seama de faptul că mama-natură ne protejează viaţa, alcătuind un adevărat scut de apărare a sănătăţii. Dar, pentru a se realiza aceasta, noi fiind de fapt entităţi bio-psihologice, trebuie îndeplinite anumite condiţii: aerul, apa, hrana să fie cât mai pure, să existe linişte sufletească şi să trăim cât mai mult în mijlocul naturii. Viaţa noastră

Scanned with OKEN Scanner

citadină ne conduce spre boală. Aerul este încărcat cu gaze de eşapament, noxe de la întreprinderi, radiaţii şi mult praf provocat mai ales de faptul că nu există o curăţare şi spălare corectă a străzilor. Apa care vine pe conducte este nefiltrată suficient (mai ales din cauza filtrelor de apă uzate, conductelor de transport murdare şi ruginite), fiind de multe ori ruginie, cu pământ şi neplăcută la gust. Apa, pe care eu o consider la originea vieţii noastre terestre, este un factor magnetic, de polarizare a energiei pranice. Ea are un mare rol în organism, atât la nivel celular, pentru metabolism, pentru transport, eliminări de toxine, cât şi în menţinerea structurii corecte a lichidelor din organism : acid gastric, suc pancreatic, fiere, secreţii glandulare şi ale organelor interne. Infestarea apei duce la infestarea şi dereglarea întregului organism, apărând litiaze, dereglând compoziţia chimică a secreţiilor, infestând organul digestiv şi excretor cu diferite microorganisme, germeni de boli şi înfundând diferite meridiane din corp prin care circulă în mod normal prana, obstrucţionând energiile subtile şi, în final, îmbolnăvindu-ne. Nici chiar fierberea apei nu rezolvă în totalitate problemele.

De acest adevăr, că puritatea naturii ne salvează sănătatea, mi-am dat seama în fiecare an când am plecat în concediu. Doar cele câteva zile petrecute în afara oraşului mă deconectau de fiecare dată, venind la serviciu refăcută fizic şi psihic, apoi, într-o perioadă mai scurtă de timp decât cea în care am stat în concediu, reveneam la starea de neputinţă fizică şi stres dinainte. De fiecare dată reîncep lupta pentru sănătate, cu hrană cât mai naturală, exerciţii fizice, educarea gândului pentru a realiza un scut protector şi, astfel, reuşesc să fac faţă vieţii.

În ceea ce priveşte alimentaţia, de obicei mâncăm haotic tot ceea ce vedem şi ne face poftă sau ceea ce ne permitem să cumpărăm funcţie de buget, fără să ne mai uităm ce conţine sau ce corespunde tipului nostru de constituţie. Trăind în epoca vitezei, nu stăm prea mult să ne gândim la modul de preparare, dacă suntem spre yin sau yang, sau la combinarea corectă a alimentelor în alcătuirea meniului, şi aceasta provoacă vlăguirea noastră, conducând organismul spre boală. Hipocrate, părintele medicinii naturiste, declara : „Suntem ceea ce mâncăm". Acest adevăr arată că înaintaşii noştri cunoşteau legătura dintre suflet şi trup. Hrana influenţează nu numai sănătatea trupului, ci şi comportamentul nostru. Persoanele care se hrănesc cu vegetale sunt mult mai calme, mai evoluate spiritual decât cele la care predomină în alimentaţie carnea. Yoghinii au făcut chiar o clasificare a oamenilor în această privinţă, descriind amănunţit comportamentul acestora funcţie de alimentaţie.

De cele mai multe ori, medicilor le este foarte greu să vindece, deoarece „nu există două fiinţe absolut asemănătoare din punct de vedere fiziologic şi deci nu pot exista două fiinţe absolut asemănătoare în faţa bolii" (Roger, 1998). În acest caz, produsele naturiste nechimizate şi netrecute prin foc, care au constituit baza alimentaţiei începând cu geneza noastră, fac adevărate minuni, mai ales dacă se ţine seama şi de *postul religios*. Bineînţeles că, la o trecere bruscă la alimentaţia naturistă, este necesară o perioadă de readaptare, mai mult sau mai puţin plină de tulburări digestive, timp în care zestrea noastră enzimatică intestinală (sărăcită anterior) se reface. În finalul acestei tranziţii, „alimentele trebuie să devină medicament", salvându-ne de racilele bolilor. Postul, un autentic medicament pentru suflet, pe lângă ridicarea spirituală, aduce un beneficiu sănătăţii, curăţind corpul de toxinele acumulate de la produsele animale.

În prezent, la majoritatea populaţiei din ţara noastră, preparatele din carne ocupă un loc preponderent în alcătuirea meniului zilnic, iar vegetalele se află pe loc secundar, ca

Scanned with OKEN Scanner

o anexă. Grăsimile animale, zahărul rafinat, sosurile pregătite nesănătos, prăjelile, condimentele iuţi, sarea, făina albă, cafeaua (consumate în exces), la care se adaugă alcoolul, fumatul, sedentarismul (mai ales în faţa televizorului), poluarea atmosferică şi stresul sunt factori care au o mare influenţă şi chiar constituie cauza (aciditate crescută, blocaj în funcţionarea organelor etc.) celor mai răspândite boli. Chiar dacă nu este tratată cu coloranţi sau conservanţi, carnea este veche de 2-3 zile în momentul în care o cumpărăm şi este deja intrată în procesul de descompunere. Acest proces continuă şi în tractul digestiv, unde stă 2-3 zile (un inconvenient fiind lungimea mai mare a intestinului decât la animalele carnivore), producând toxine, gaze şi reziduuri acide. Dacă s-a consumat în cantitate mare, energia pe care o dă este apoi anihilată prin acidifierea organismului, apărând inflamaţii şi multe alte inconveniente. De asemenea, consumul mare de proteine duce la pierderi de calciu, aceasta dăunând în primul rând copiilor, femeilor însărcinate şi femeilor aflate la menopauză. De aceea, postul este bine venit din punct de vedere terapeutic. El ne echilibrează organismul, prin reîntoarcerea la originea alimentaţiei.

Cum intoxicarea sângelui, care duce la tot felul de suferinţe (de aici mulţimea de diagnostice), are loc din cauza alimentaţiei greşite şi a gândirii negative, trebuie să ne ajutăm în primul rând, pe lângă post, şi prin schimbarea modului de a gândi. Gândul este de origine divină şi, funcţie de educaţie, poate deveni o energie pozitivă sau negativă, emanând vibraţii care distrug sau vindecă organismul. Nu trebuie să uităm că pH-ul este influenţat, pe lângă alimentaţie, şi de activităţile mentale şi fizice. Toate stările psihice negative: frica, mânia, răzbunarea, răutatea, egoismul, remuşcarea induc o stare toxică în organism, care cauzează boala. „Şi mai ales nici o patimă nu te apropie mai mult într-o asemănare cu diavolul decât *mândria*" (păr. Arsenie Papacioc). Iată ce ne spune dl Ioan Gânscă, în cartea despre preotul Arsenie Boca, referitor la legătura dintre aceste patimi şi sănătate: „Un neurolog psihiatru a identificat pentru fiecare patimă (lăcomie, desfrâu, trufie) descrisă de Sfinţii Părinţi o glandă endocrină... Echilibrul şi dezechilibrul funcţional se răsfrâng în toată fiinţa omenească". Viaţa noastră ar deveni mult mai frumoasă, crucea pe care o poartă fiecare dintre noi ar fi mai uşoară dacă ne-ar domina gândirea pozitivă şi dorinţa de a ne ajuta semenii. „Jertfa este să dai din ce nu ai, să dai ceea ce eşti! Conceptul de mântuire creştină este jertfa" (păr. Arsenie Papacioc). Invidia şi egoismul macină cele mai multe suflete şi induc boala, mediul în care trăim devenind un adevărat iad. „...Fiţi cu dragoste şi respect faţă de tot omul, că nu ştiţi niciodată cine vă stă în faţă" (păr. Cleopa). Există o zicală populară: „Inima-ţi atârnă grea? Nu e alta rea ca ea". Această zicală conţine mult adevăr. De asemenea, mulţi se grăbesc să-şi judece semenii, fără să-şi vadă propriile greşeli. Ar trebui în astfel de momente să ne amintim de citatul din Biblie: „Nu judeca, pentru a nu fi judecat". Iată şi o avertizare adusă de părintele Arsenie Boca: „Legea nestrămutată a dreptăţii lui Dumnezeu aduce peste capul tău ce ai adus şi tu peste capul aproapelui tău. Ce ai făcut ţi se va face; ce ai zis ţi se va zice; ce încarci pe altul ai să duci şi tu". Părintele Cleopa ne spune în scrierile sale să fim vigilenţi în ceea ce priveşte mintea şi limba, deoarece „vrăjmaşul ia ambele organe: mintea o întunecă cu gânduri rele şi limba cu cuvinte rele. Şi atunci omul devine unealta vrăjmaşului". Şi părintele Arsenie Boca ne atrage atenţia să avem grijă la ceea ce vorbim: „Cuvintele sunt fiinţe vii, capabile să facă treaba la care au fost trimise. Şi fiindcă sunt fiinţe vii, viaţă din viaţă, pe Cel care le-a creat ele-L însoţesc până la Judecata de Apoi, ca nişte copii ai Lui, cu toate consecinţele lor. Mărturisirea lor cu credinţă mai poate schimba ceva. Zece porunci are înţelepciunea: de zece ori să taci şi o dată să vorbeşti şi atunci puţin". Atunci când gândim pozitiv şi ne domină dorinţa de

Scanned with OKEN Scanner

a face bine, avem inima uşoară, faţa senină şi se creează în jurul nostru un scut protector, astfel încât nici un rău nu ne poate atinge. Dar atunci când ne înfuriem, fizionomia se schimbă în rău, muşchii se contractă, adrenalina se varsă în sânge, secreţiile gastrice sporesc şi de aici apar o serie de boli. La acestea se mai adaugă blocajul conductelor eterice subtile (prin care circulă curenţii, vibraţiile emise de creier spre zonele somatice), din cauza perturbărilor exterioare produse de persoane nervoase sau rele, în faţa cărora nu putem să mai fim obiectivi. Dacă într-o zi se întâmplă să ne meargă rău, nu trebuie să intrăm în panică. În astfel de momente trebuie să ne stăpânim, pentru a nu amplifica şi scăpa de sub control situaţia, să ne autocontrolăm, să ne înarmăm cu răbdare şi să cerem ajutor divin. În ziua următoare se poate produce o schimbare de situaţie care să fie în favoarea noastră. De cele mai multe ori ne dăm seama că alarma a fost falsă şi că ne-am consumat degeaba. Chiar dacă am păcătuit, părintele Cleopa ne îndeamnă să nu ne cuprindă deznădejdea. „Nu trebuie să pleci capul şi să abdici, oricare şi oricum ar fi păcatul. Recunoaşte-L mai departe pe Dumnezeu ca Stăpânul tău milostiv, că nici o nenorocire nu înseamnă ceva dacă ai credinţa de stâncă. Nu te deznădăjdui cu nici un chip. Satana şi poate slăbiciunea ta te-au înşelat, dar inima nu i-ai dat-o şi numele lui Dumnezeu din tine nu l-ai şters." Credinţa în Dumnezeu, gândul că El nu ne părăseşte nici o clipă trebuie să se afle pe primul loc în schimbarea felului nostru de a gândi. Sufletul fiecăruia dintre noi este o părticică din Dumnezeu, care ne-a dăruit viaţa ca să fim buni. Răutatea, fiind străină legilor firii, ne va îmbolnăvi. Universul nostru interior este dotat cu însuşiri divine, dar intervin puterile devoratoare ale răului. „Păcatul este înfrângerea morală a sufletului de către un gând rău sau, altfel spus, înfrângerea morală a conştiinţei de către Satana, prin patimile trupului. De aceea, toate gândurile trebuie spuse înainte de a se întări şi de a birui mintea, căci, de îndată ce sunt spuse, le piere puterea de a obseda, asupri, stăpâni mintea... Păcatele se înregistrează în codul genetic al fiecăruia" (Ioan Gânscă în cartea despre părintele Arsenie Boca). De aceea ne este necesară protecţia spirituală, pentru a putea discerne între bine şi rău, pentru a ne lăsa conduşi de înţelepciunea divină din noi şi pentru a avea puterea de a birui răul. Spre a reuşi aceasta, trebuie respectate decalogul biblic şi postul. „Rugăciunea minţii, isihastă, a lui Iisus, «Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine, păcătosul», este sabia Duhului care taie gândurile rele cu numele lui Iisus" (păr. Arsenie Boca). Prin purificarea gândului datorită credinţei, acesta poate deveni o mare forţă, poate străbate cu mare viteză distanţe enorme şi chiar poate salva vieţi omeneşti.

Religia ne învaţă că postul constă în o cât mai mare abţinere de la produsele de origine animală şi de la pornirile pătimaşe pe o perioadă determinată de timp. Acest fapt are ca scop educarea voinţei şi ridicarea noastră spirituală – motivul şcolarizării noastre pe Terra. Totodată constituie şi o cale de vindecare a celor grav bolnavi, curăţind trupul şi spiritul de toxinele acumulate pe parcursul vieţii. Astfel, după credinţa ortodoxă, în Postul Mare de 48 de zile (care reprezintă postul de 40 de zile al Mântuitorului) nu se mănâncă ouă, carne, produse lactate, vin şi ulei. Se consumă ulei şi vin Sâmbăta şi Duminica, în ziua de 24 Februarie când este aflarea Capului Sfântului Ioan Botezătorul, la 9 Martie de Sfinţii 40 de Mucenici, la Buna-Vestire, când aceasta cade în ziua de Joia-Mare sau în Vinerea ori Sâmbăta din Săptămâna Patimilor. Este dată dezlegare la peşte de Buna-Vestire, pe 25 Martie, şi în Duminica Floriilor. Se acordă o importanţă mare primei săptămâni din post şi ultimei săptămâni – cea a Patimilor. Sunt scutiţi de la post: copiii, persoanele bolnave care au organismul slăbit, bătrânii, militarii şi cei care călătoresc. Totuşi, dacă există voinţă şi anumite condiţii, aceştia pot să ţină un post mai

Scanned with OKEN Scanner

lejer. Adevărul este că postul corect fără ulei este ţinut mai mult în mănăstiri. Postul religios, ţinut încă din perioada în care ne considerăm sănătoşi, ne poate fi de mare folos. De fapt, boala poate fi o reacţie a organismului la anumite influenţe perturbatoare. Prin curăţarea aurei, devenim mai sensibili la tot ceea ce ne înconjoară şi mai receptivi la harul divin. Dar renunţarea forţată la hrană numai în scop terapeutic de către persoane fără credinţă în Dumnezeu nu are acelaşi efect ca postul ţinut de persoanele religioase. Unele persoane nu au rezistenţa de a ţine postul nici măcar două zile, devin nervoase, în timp ce alte persoane profund religioase pot ţine post negru vreme îndelungată, devenind tot mai calme. În cazul când totuşi s-a instalat boala, numai Dumnezeu, Creatorul, ne poate îndruma pe calea dreaptă pe care trebuie să mergem, unde să ne adresăm şi ce să facem.

Cele peste 175 zile de post din an trebuie să fie însoţite de autostăpânire şi bunătate, de o schimbare a comportamentului, care să ne introducă în atmosfera sacră specifică sărbătorilor creştine. Uşurarea sufletească atât de necesară fiecăruia dintre noi se poate obţine prin milă, rugăciune şi împăcarea cu sine şi cu cei din jur. Spovedania (pocăinţa) în faţa preotului, care este intermediarul dintre noi şi Iisus Hristos, este un pas important pentru liniştirea sufletului şi pentru a ne ridica spiritual. Astfel, avem posibilitatea de a ne dezvălui greşelile (în taină), însoţită de dorinţa de iertare a păcatelor şi de căpătare a forţei necesare spre a putea merge mai departe. Această dorinţă se realizează de data aceasta îndreptaţi spiritual şi cu trupul sfinţit, prin iertarea păcatelor mărturisite, cu dezlegare de la preot.

Rugăciunea constituie calea de comunicare cu Divinitatea pentru a ne ajuta în momentele grele ale vieţii, dar şi o dovadă de iubire faţă de Acela care ne-a dăruit suflul vieţii. Prin intermediul ei se realizează un transfer de unde divine în sufletul celui care se roagă. „Mai ales că nu există greşeală făcută de om care să nu aibă o consecinţă în viaţa lui" (păr. Arsenie Papacioc) şi „fără răbdare, fără milostenie şi fără rugăciune nu se poate mântui omul" (arh. Cleopa). Părintele Arsenie Boca ne atrage atenţia că „vrăjmaşii mântuirii sunt aceştia: lumea (trupa oamenilor necredincioşi), trupul şi diavolul". Forţa rugăciunii redă calmul, stăpânirea de sine, echilibrul necesar şi declanşează biocurenţi electrici (după cum spune Huxley) calitativ superiori curentului electric produs de dinam, chiar dacă potenţialul lor este mai scăzut. Prin rugăciune se schimbă nivelul nostru vibratoriu, ale cărui unde pătrund pe căile nervoase şi se comunică organelor. Astfel, rugăciunea devine un puternic ajutor terapeutic pentru cel bolnav. Condiţia este ca ea să nu fie făcută mecanic, ci să se simtă comunicarea cu Dumnezeu. „Mintea în timpul rugăciunii trebuie să se unească cu inima şi să se pogoare mintea în inimă. Când te-ai pogorât cu mintea în inimă în vremea rugăciunii, simţi o căldură mare duhovnicească, tot corpul emană sudori şi ochii varsă lacrimi de căldură şi de dragoste către Dumnezeu. Când s-a unit mintea cu inima, gata. A venit de faţă Duhul Sfânt în inimă. Şi atât mai poate zice sufletul nostru cu mintea: «Mila mea! Dumnezeul meu! Iisuse al meu!» şi se închide foarte repede. Este prezenţa lui Dumnezeu în inima ta" (arh. Cleopa Ilie). Numai aşa rugăciunea va deveni o forţă capabilă să redea echilibrul psihic şi fiziologic, divinul putând să recreeze. În fond, suntem ceea ce gândim, deci să gândim pozitiv. Gândul pozitiv şi afirmarea binelui, iubirea semenilor noştri care sunt fii ai aceluiaşi Tată vor determina subconştientul să se încadreze în noi matrice psihice, iar corpul va căpăta putere. Acest impuls venit din interior va preceda vindecarea.

După post şi spovedanie, este bine să ne împărtăşim. Acum se realizează sfinţirea trupului spiritual, templu al Duhului Sfânt, şi se aduce şi o slavă lui Dumnezeu. Deoarece Dumnezeu este iubire, iar noi suntem făcuţi după chipul şi asemănarea Sa, când există dragoste pentru El, se va induce în suflet o pace care va radia din el şi se va difuza în jur.

Scanned with OKEN Scanner

Atunci ne vom remarca prin calm, seninătatea privirii, curaj etc. Celor ce se vindecau, Hristos le spunea: „Credinţa ta te-a mântuit".

În timpul postului, se poate face o adevărată terapie cu tot ceea ce ne oferă natura în acea perioadă. Dar, pentru a fi sănătoşi, trebuie să consumăm alimente cât mai diversificate şi în cantităţi suficiente spre a ne asigura vitaminele şi sărurile minerale necesare. Unele persoane care ţin regim naturist se vaită că se simt slăbiţi sau că le-a scăzut glicemia, tocmai din cauză că nu s-au hrănit echilibrat. De la fiecare masă nu trebuie să lipsească crudităţile în cantităţi cât mai mari.

În autovindecarea cu ajutorul naturii există un grad de risc, deoarece în alegerea produselor naturii putem fi induşi în eroare de *asemănări*, astfel făcând confuzii regretabile, unele plante sau legume putând să fie toxice. De exemplu, pătrunjelul se aseamănă cu cucuta, care este toxică. Este necesar un studiu laborios al acestora şi trebuie să ne bazăm pe experienţa acumulată de cei care au produs vindecări. Modul de a le consuma, de a le prepara, dozarea lor, care pot modifica proprietăţile plantelor până la obţinerea unor efecte diametral opuse, sunt importante, de aici decurgând rezultatele pe care le dorim binefăcătoare. Pentru omul fără experienţă se impune multă precauţie în folosirea plantelor medicinale care, luate pentru aceeaşi afecţiune, prezintă nuanţe diferite, efectul fiind diferit funcţie de doză sau de modul de preparare. Nucşoara este condiment când este luată în cantităţi mici. Dacă se iau câteva linguriţe, ea devine somnifer şi tranchilizant. La o cantitate mai mare, irită sistemul nervos central, acţionând ca un drog, asemenea haşişului sau LSD-ului. La fel se întâmplă cu lavanda, valeriana, maghiranul, sunătoarea sau alte plante, de altfel calmante. De exemplu, valeriana (odoleanul) este un bun somnifer şi calmant. Dacă se ia o cantitate mare, poate produce migrene sau chiar convulsii. Valeriana încetineşte gândirea şi te adoarme, spre deosebire de sunătoare, care ajută mintea, având totodată efect de calmare. Blânda lavandă dă o stare de bine, dar în cantitate mare poate accentua dispoziţia sufletească. Rosmarinul este calmant psihic, fără a produce euforie, ca busuiocul sau maghiranul, dar în cantitate mare irită intestinele, articulaţiile etc. Planta numită degeţel (*Degetalis purpureea*), cu proprietăţi curative, poate fi periculoasă din cauza bogatului conţinut în alcaloizi, cu efecte puternice asupra inimii. De aceea, nu se va folosi din proprie iniţiativă.

O altă precauţie de care trebuie să ţinem seama este *cantitatea* consumată. Vorba aceea: „Leacul nu-i cu sacul". Trebuie să consumăm totul cu moderaţie, fără excese, în majoritatea cazurilor, leacul trebuie introdus progresiv, pentru a testa organismul, altfel putem obţine efectul contrar celui aşteptat. În unele locuri din descrierea alimentelor naturiste pe care le consumăm, am arătat efectul pe care-l au cantităţile mari asupra organismului.

În ceea ce priveşte *modul de preparare*, este recomandabilă macerarea la rece, pentru a nu pierde din substanţele active. Mai ales este cazul plantelor psihotrope, deoarece pentru suflet nu este indicată folosirea focului (când rezultă infuzii, decoct). Aceste plante psihotrope le vom folosi sub formă de macerat la rece timp de 8-12 h, tinctură făcută prin macerarea pulberii de plantă în alcool alimentar circa 2 săptămâni sau extractul fluid obţinut prin evaporarea tincturii puse pe o suprafaţă întinsă, până rămâne 1/3 din cantitate (în câteva ore). Extractul fluid pentru uz intern nu se va face din plante cu anumite grade de toxicitate.

Eficienţa plantelor depinde de *astrologie, climă şi mediul ambiant*. Este bine ca plantele medicinale să fie culese *în anumite perioade* (funcţie de poziţia planetelor, perioadele lunii), pe timp uscat, la ivirea zorilor, când roua s-a uscat, din locuri nepoluate. Recoltarea florilor să se facă în faza de boboc, iar a fructelor – când sunt

Scanned with OKEN Scanner

coapte. După uscare, plantele îşi pierd, în timp, parţial, efectele: florile, într-un an, frunzele, în 2 ani, iar rădăcinile, în 2-3 ani.

În consumarea alimentelor, este bine să ţinem cont şi de *anotimp*. Teoria *Ayurveda* a subliniat legătura dintre hrană şi anotimpuri.

Primăvara, corpul trebuie curăţat de toxinele acumulate iarna. După *Ayurveda*, primăvara trebuie evitate alimentele acre (de exemplu, iaurtul), dulci, uleioase, grele, sărate, reci, vechi.

Vara, grăsimea acumulată în timpul iernii se va topi, în corp degajându-se mai multă căldură. Acest proces duce la îngroşarea şi deshidratarea sângelui. Este necesar un aport suplimentar de lichide pentru a subţia sângele. Puterea de digestie scade. Vara se vor evita alimentele cu gust acru, sărat, astringent, uscate şi calde (fasole, năut, vinete, usturoi).

Toamna, ca şi primăvara, este un anotimp al dezintoxicării, şi postul va ajuta acest proces. Bila se fortifică, deoarece corpul trebuie să acumuleze căldura necesară în perioada de iarnă. Gusturile dulce, amar şi astringent liniştesc bila. Se vor consuma cereale (grâu, orz, porumb, orez), leguminoase (linte roşie, mazăre, fasole păstăi), fructe uscate, lactate, legume şi fructe de sezon. Nu este necesară o cantitate mare de hrană. Se vor evita alimentele şi băuturile reci.

Iarna, când este nevoie de energie, este necesară o alimentaţie uleioasă. Este recomandat gustul dulce, acru şi sărat. Corpul are nevoie de multă hrană. Mâncarea grea este uşor digerată. Căldura interioară subţiază sângele şi circulaţia lui este mai bună. Se consumă nuci, fructe uscate, cereale noi (grâu, hrişcă, mei), leguminoase (fasole, linte, năut, mazăre, soia), ciuperci, legume rădăcinoase, ceapă, spanac, legume verzi, lactate (în special unt, smântână, brânză), fructe (în special mere, eventual banane coapte). Se evită alimentele care produc răcirea corpului. Alimentele uscate se consumă numai în combinaţie cu unt, smântână, ulei, nuci, susan. Citricele se vor consuma cu diferite adaosuri. Este indicat şi masajul cu ulei.

Dacă apelăm la farmacia naturii, să ne bazăm şi pe *teoria similitudinii*, conform căreia fiecare fruct (legumă) este bun pentru organul căruia îi seamănă. Această teorie a fost susţinută de marii gânditori ai Evului Mediu, cum ar fi savantul elveţian Paracelsus (medic, chimist, filozof şi astrolog, precursorul homeopatiei – pe numele adevărat Bombastus von Hohenheim). Atât Paracelsus, cât şi Edgar Cayce, care au susţinut această „teorie a asemănărilor", au primit toate principiile medicale şi reţetele de la „spiritele" cu care comunicau. Astfel, curmalele sunt bune pentru degete, nucile pentru creier, ţelina pentru inimă, vânăta pentru ficat etc.

În luna februarie 2008, aflându-mă în America, am primit următorul material de la Institutul de cercetări farmacologice din cadrul Universităţii din Ohio, SUA (dna Nicoleta Stoicea):

Eşti ceea ce mănânci

Eşti ceea ce mănânci – aşadar mănâncă sănătos !

O intuiţie uimitoare a generaţiilor trecute este acum confirmată de ştiinţele nutriţioniste. Acestea au arătat că ceea ce s-a numit cândva *doctrina semnăturilor* era în mod uimitor foarte corect. Acum, aceasta afirmă că mâncarea integrală are un tipar care se aseamănă cu un organ din corp sau cu o funcţie fiziologică şi că acest tipar acţionează ca un semnal sau ca un semn, în funcţie de beneficiul pe care mâncarea îl oferă consumatorului. Iată doar o scurtă listă de exemple de *semnături ale hranei integrale*.

Scanned with OKEN Scanner

O felie de morcov se aseamănă cu ochiul uman. Pupila, irisul şi liniile radiale arată exact ca ochiul uman... şi, da, ştiinţa demonstrează acum că morcovii măresc considerabil fluxul sangvin către ochi şi funcţia acestora.

O roşie are patru compartimente şi este roşie. Inima este roşie şi are patru camere. Toate studiile arată că roşiile sunt într-adevăr hrană pură pentru inimă şi sânge.

Strugurii atârnă în ciorchine, ce are forma unei inimi. Fiecare bobiţă arată ca o celulă a sângelui şi toate cercetările de astăzi arată că strugurii sunt, de asemenea, o hrană revitalizantă substanţială pentru inimă şi sânge.

O nucă arată ca un mic creier, cu o emisferă dreaptă şi una stângă : creierul mare deasupra şi cerebelul din partea de jos. Chiar şi încreţiturile sau cutele unui miez de nucă arată ca neocortexul. Şi acum ştim că nucile ne ajută să ne dezvoltăm peste trei duzini de transmiţători neuronali, care ajută la funcţionarea creierului.

Boabele de fasole chiar vindecă şi ajută la menţinerea funcţiei rinichilor şi, da, arată exact ca rinichii umani.

Ţelina, rubarba şi alte legume arată exact ca oasele. Aceste alimente vizează în mod special duritatea oaselor. Oasele sunt 23% sodiu, iar aceste alimente au 23% sodiu. Dacă nu avem destul sodiu în alimentaţie, organismul şi-l extrage din oase, făcându-le friabile. Aceste alimente completează nevoile scheletului corpului nostru.

Vinetele, fructele de avocado şi perele ţintesc către sănătatea şi buna funcţionare a uterului şi cervixului femeii – şi arată exact ca aceste organe. Cercetările de astăzi arată că, atunci când o femeie mănâncă un avocado pe săptămână, acesta îi echilibrează hormonii, o scapă de kilogramele în plus în urma naşterii şi previne cancerul cervical. Şi cât de profund e asta?... Îi ia exact nouă luni unui avocado să se dezvolte de la nivelul de floare până la cel de fruct copt. Sunt peste 14 000 de constituenţi chimici fotolitici de nutriţie în fiecare dintre aceste plante (ştiinţa modernă a studiat şi numit doar 141 dintre ei).

Smochinele sunt pline de seminţe şi atârnă două câte două atunci când cresc. Smochinele cresc motilitatea spermei şi sporesc numărul de spermatozoizi, astfel încât tratează sterilitatea masculină.

Cartofii dulci arată ca pancreasul şi chiar echilibrează indexul glicemic la diabetici.

Măslinele participă la sănătatea şi buna funcţionare a ovarelor.

Grepfrutul, portocalele şi alte citrice arată exact ca glandele mamare ale femeii şi contribuie la sănătatea sânilor şi la mişcarea limfei înspre şi dinspre sâni.

Ceapa arată precum celulele corpului. Cercetările de astăzi demonstrează că ceapa ajută la curăţarea deşeurilor din toate celulele organismului. Ceapa provoacă lacrimile, care spală straturile epiteliale ale ochilor.

De asemenea, este bine să ne orientăm şi după *culoarea fructelor şi legumelor*, care ne indică compoziţia biochimică. După Cayce, fructele roşii tonifică sângele, cele galbene vindecă depresia (conţin aur) etc. El ne îndeamnă să consumăm cel mai mult fructe care conţin ceea ce ne este necesar.

Foarte importante sunt *aspectul* şi *mirosul* preparatelor noastre. Devin deosebit de atractive salatele sau alte preparate ornate cu o alternanţă de culori. De asemenea, sunt apetisante preparatele condimentate la sfârşitul preparării, după ce s-a oprit focul. O salată este bine să conţină componente comestibile ale legumelor de la suprafaţa şi din interiorul pământului (o rădăcinoasă – de exemplu, morcov ; frunzele unei legume – de exemplu, untişor ; fruct – de exemplu, gogoşar).

Se va evita luarea mesei în grabă, care afectează calitatea digestiei bucale. Ţineţi cont de faptul că funcţionarea stomacului este compromisă de alimentele mestecate parţial,

Scanned with OKEN Scanner

incorect asociate şi de starea de stres din timpul mesei. Printr-o masticaţie îndelungată, gustul alimentelor este savurat în întregime, se efectuează bine îmbibarea alimentelor cu salivă, acestea devenind o pastă omogenă uşor de digerat de către stomac. În stomac, sucul gastric format din enzime şi acid clorhidric distruge majoritatea bacteriilor care pot ajunge o dată cu alimentele. Alcoolul, cafeaua, condimentele iuţi, zahărul concentrat pot creşte aciditatea sucului gastric, predispunând la ulcer. Digestia poate fi frânată prin ingerarea de lichide în timpul mesei, mai ales dacă sunt foarte reci sau fierbinţi, deoarece enzimele din suc acţionează doar la o temperatură optimă. În acest caz, digestia se va opri până ce temperatura din stomac este din nou normalizată. Când conţinutul stomacului a devenit omogen, începe evacuarea în intestin. Dacă în acest moment consumăm noi alimente, evacuarea se va opri până ce şi aceste alimente sunt digerate şi omogenizate. De aceea, este bine să se respecte orele de masă, fără a introduce gustări dese între mese, lăsând timp să se facă normal digestia (cam 3 h).

Consumul de alimente care conţin fibre este important pentru procesele care au loc în intestin, ele absorbind toxinele hidrosolubile şi contribuind la eliminarea lor. Dacă nu se ţine cont de aceasta, pot apărea boli. Cerealele integrale (nedecorticate), fructele, legumele conţin fibrele necesare, spre deosebire de carne, lapte, ouă, brânzeturi, care nu au fibre. Creşterea densităţii conţinutului intestinal duce la constipaţie. Din cauza presiunii crescute din interiorul abdomenului poate apărea hernia hiatală, iar presiunea din interiorul intestinului pentru evacuarea bolului fecal poate să ducă la apariţia de diverticuloză şi hemoroizi. Deoarece presiunea intraabdominală se transmite mai departe în sistemul venos, apar varice. Scăderea marcată a vitezei de eliminare va stagna mult în intestin bolul fecal, substanţele toxice şi cancerigene vor fi mult timp în contact cu mucoasa intestinului, ducând la apariţia cancerului de colon şi rect. De aceea, alimentele fără fibre trebuie combinate cu alimente cu fibre. Fibrele din cereale, morcovi, ţelină, sfeclă roşie, varză (100-200 g/zi) au efect de protecţie şi vindecare în cancerul gastric şi de colon. Un studiu efectuat în SUA a arătat că minimum 40 g fibre/zi, cu condiţia eliminării în cea mai mare parte din consum a grăsimilor (mai ales saturate), previn instalarea cancerului mamar şi genital la femei. Fibrele alimentare au calitatea de a reduce cantitatea de colesterol absorbită de intestin. În lipsa lor pot apărea boli coronariene, de circulaţie etc. Fibrele moderează viteza de absorbţie a glucozei din intestinul subţire în sânge, prevenind creşterea bruscă a glicemiei care provoacă diabetul.

Alimentele neprelucrate termic pot fi de un real ajutor celor aflaţi în suferinţă, prin micul lor univers, bogăţia lor în substanţe de care organismul are nevoie. Alimentaţia bogată în vitaminele: A, B_6, C şi E, în minerale ca: zincul, seleniul, cuprul, fierul şi în substanţe vegetale secundare ca: betacarotenul sau licopina deţine un loc preponderent în *lupta pe care o dă sistemul imunitar* pentru a ne apăra de intruşi. Imunitatea creşte şi la eliminarea unor anumite substanţe grase din alimentaţie (cum sunt grăsimile saturate, amestecul de grăsimi cu substanţe chimice, uleiurile toxice prin supraîncălzire). Zilnic trebuie să se consume legume şi fructe crude şi frecvent peşte, pentru a ajuta imunitatea. Nu trebuie uitat nici faptul că persoana bolnavă se va vindeca cu atât mai repede cu cât va consuma mai multe cruditäţi, *regimul strict cu cruditäţi* făcând adevărate minuni. Consumul numai de cruditäţi constituie un medicament hormonal pentru femei, pielea se curăţă şi netezeşte, petele de bătrâneţe dispar (în maximum 2 luni), imunitatea creşte, ajutând mai ales în lupta cu cancerul, se reface activitatea hormonală, încetinind atrofierea aparatului genital, reapărând dorinţa erotică şi ciclul menstrual, se îmbunătăţeşte memoria,

Scanned with OKEN Scanner

creşte tonusul psihic, se previne osteoporoza etc. Sucurile naturale din legume sau fructe sunt adevărate elixire de sănătate.

Am deosebita plăcere să constat că în ţara noastră mulţi oameni ne oferă prin diferite scrieri experienţa lor în vindecarea unor boli incurabile. Printre ei am descoperit-o pe stimata dnă E.N. Ibrian, de care mi-am dat seama că şi-a dedicat foarte mult timp unei astfel de munci menite să salveze vieţi puse sub semnul întrebării. Reţetele dumneaei din „bucătăria fără foc" (mai rar de găsit în cadrul cărţilor de reţete culinare scrise de alţi autori) sunt de un real folos celor grav bolnavi.

Iată alte câteva argumente în favoarea folosirii alimentaţiei naturiste, care ne îmbunătăţeşte *imunitatea* în lupta cu boala:

- Vitamina A din fructele şi legumele verzi, galbene şi roşii apără pielea, nu lasă să treacă viruşii şi bacteriile prin pereţii intestinali, măreşte activitatea celulelor imunitare.
- În majoritatea legumelor şi fructelor se află vitamina C (un antioxidant hidrosolubil, care protejează imunitatea), mult mai activă decât acidul ascorbic de sinteză. Una dintre explicaţii este aceea că, în leguma sau fructul respectiv, ea este însoţită de vitamina P şi alte substanţe antioxidante cu rol protector. Vitamina C are rol în distrugerea celulelor tumorale.
- Vitaminele din grupul B se găsesc în cantităţi mici în legume, dar, fiind uşor asimilabile, prezintă importanţă pentru organism. Vitamina B_6 din peşte, coaja cerealelor, banane, fasole, mazăre ajută la producerea anticorpilor.
- Vitamina E din uleiuri vegetale, cereale integrale, nuci, ardei etc. protejează membranele. Lipsa ei dereglează funcţia celulelor imunitare.
- Legumele frunzoase conţin cantităţi importante de acid folic, care intervine în procesele de creştere celulară şi, în mod specific, în hematopoieză.
- Vitamina K, prezentă în părţile verzi ale legumelor, se găseşte în cantităţi mari în spanac şi în varză. Pe lângă rolul de reglare a proceselor de coagulare a sângelui, în ultimul timp s-au evidenţiat proprietăţi noi ale acestei vitamine, legate de caracterul ei antioxidant.
- Acizii graşi nesaturaţi (din uleiurile vegetale) sunt materia de bază pentru substanţele inflamatoare (poliamine) şi membranele celulare (vezi şi la „Ovăz"). Acizii graşi Omega-6 din grăsimile lactate şi animale, precum şi din vegetale hidrogenate (margarina, uleiul alimentar) stimulează producţia de prostaglandine de către stratul intern al vaselor de sânge şi leucotriene din organism, care au rol în inflamarea ţesuturilor şi produc o anarhie autoimunitară. În acest caz, se poate folosi uleiul de floarea-soarelui presat la rece, care conţine acizi graşi polinesaturaţi ce protejează inima, circulaţia sângelui şi reglează colesterolul. De asemenea, uleiul de măsline, de in, de canola şi uleiul de nucă, de altfel ca şi peştele, conţin acid Omega-3 cu efect antiinflamator, neutralizând acidul Omega-6 şi ajutând imunitatea. Dar nu exageraţi în consumarea produselor cu Omega-3, mai ales cei cu probleme de tip hemoragic, de coagulare, de circulaţie, hipertensiune, deoarece acesta are asupra prostaglandinei efectul aspirinei, intervenind faţă de cheagurile de sânge şi diluând sângele, mărind astfel presiunea în vasele de sânge. Pentru cei fără probleme de acest gen, consider că sunt bine-venite 3-4 linguri de ulei polinesaturat/zi şi câte o porţie de 50-150 g peşte de 2-3 ori/săptămână. Prostaglandinele care stimulează contracţiile uterine, la nevoie, pot fi neutralizate prin consumarea de peşte bogat în Omega-3, astfel evitându-se naşterile premature. Cei care au probleme cu inima beneficiază de aportul de Omega-3, deoarece colesterolul bun HDL va creşte, fibrinogenul din sânge se reduce,

Scanned with OKEN Scanner

în sânge se formează mai puţină substanţă coagulantă, iar plachetele din sânge nu se mai pot uni formând cheagurile. De asemenea, tensiunea sangvină va fi reglată.

- Studiile au pus în evidenţă în fructe, cereale şi legume numeroase substanţe cu efect antitumoral, împiedicând transformarea celulelor sănătoase în celule bolnave. Astfel de alimente îmbunătăţesc respiraţia celulară a ţesutului sănătos din jurul tumorii, limitând în acest mod extinderea acesteia. Cu asemenea alimente, dr. Max Gerson a tratat în SUA, timp de 30 ani, sute de cazuri de cancer, iar dr. Kristina Nolfi din Danemarca (ce a avut cancer la sân) tratează cu crudităţi acest flagel. Prof. dr. Werner Zoel din Germania a constatat, după 30 ani de cercetare, că în caz de cancer se produce îmbolnăvirea întregului organism, iar cel mai eficient tratament este alimentaţia naturistă.

Substanţele vegetale secundare, cum ar fi carotenul (morcovi, ardei roşii, tomate, verdeţuri, piersici, caise, grepfrut, broccoli), licopina (roşii, pepene verde), luteina (spanac, ardei), zeaxantina (gogoşari, mandarine) şi flavonoidele (ceai verde, ceapă, fructe roşii, vin roşu) au rol antioxidant şi influenţează imunitatea. Bioflavonoidele sunt polifenoli naturali (în vreo 4 000 de combinaţii) care se găsesc, mai ales, în lumea plantelor. Toţi polifenolii au o caracteristică comună – posibilitatea de a întări pereţii capilarelor. Bioflavonoidele posedă un spectru larg al activităţii biologice, cu efect detoxifiant, antioxidant. Intervin în procesele enzimatice ale organismului, având rol hepatoprotector, cardioprotector, antiastenic, contra radiaţiilor, antialergic, antisclerotic, diuretic etc. Într-o anumită combinaţie, bioflavonoidele protejează vitamina C de o prematură distrugere, crescându-i în acelaşi timp eficienţa. Bioflavonoidelor le aparţin şi efectele anticancerigene şi antimutante. Carotinoidele şi flavonoidele captează radicalii acizi liberi, opresc dezvoltarea tumorilor şi întăresc sistemul imunitar. Şi uleiul de rosmarin este bogat în antioxidanţi. Carotenul prezent în legumele de culoare roşie, oranj, verde este un protector al celulei, ajutând în special în inhibarea proceselor destabilizatorii. Carotenoidele existente în spanac, broccoli, morcovi şi portocale sunt factori de protecţie în cancerul de colon.

Cercetătorii americani recomandă persoanelor în vârstă substanţe bioactive în cantităţi mari : 200 mg vitamina E (pentru persoanele peste 65 ani, care nu se poate lua numai din hrană) şi betacarotenul. Betacarotenul din hrană are efect anticancerigen mai ales la cancerul de piele, cu condiţia ca morcovii să fie consumaţi sub formă de suc. Un pahar de suc de roşii conţine cam 30 mg licopină, în timp ce 100 g roşii nu conţin decât 3 mg. Un sos de suc de roşii în amestec cu ulei de măsline, care uşurează absorbţia licopinei de către intestin, are mai mulţi antioxidanţi, este un captator mai bun de radicali liberi decât betacarotenul din morcovii chiar căliţi în ulei de măsline. Deci sucul de roşii este pe primul loc, chiar faţă de morcovi sau spanac, în ceea ce priveşte antioxidanţii. Efectul anticancerigen (la pancreas, intestine, prostată sau sân) al roşiilor a fost demonstrat în 1999 de Edward Giovannucci, care a făcut 72 studii în acest sens.

Retinoizii şi betacianinele (coloranţii roşii) din 200 ml suc de morcovi, 100 ml suc de ţelină, 400 ml suc de sfeclă roşie, 50 g fructe de pădure (cătină, afine, coacăze negre), precum şi din alte fructe şi legume au dat rezultate bune în cancerul de piele, pulmonar, intestinal, al vezicii urinare şi chiar în metastază osoasă. După cercetări recente, retinoizii s-au dovedit substanţe citostatice foarte puternice, care reduc capacitatea de diviziune a celulelor, forţând celulele tumorale să-şi reia funcţia de origine (dr. Cristian Boerescu, septembrie 2000).

Scanned with OKEN Scanner

- Efectele antitumorale ale usturoiului sunt cunoscute încă din medicina romană sau egipteană. În 1996, cercetătorii americani au descoperit în usturoi substanţele DATS, SAC şi DADS distrugătoare de celule tumorale.
- Inozitolul prezent în legume joacă un rol important în formarea fosfolipidelor, având o acţiune de protecţie asupra ficatului, inimii şi aparatului digestiv.
- Produsele vegetale sunt o sursă importantă de reductone, substanţe cu o mare capacitate reducătoare, care contribuie la formarea rezervei de antioxidanţi a organismului.
- Cerealele, în special grâul şi hrişca, acţionează similar medicamentelor antioxidante, antitumorale.
- Enzimele au nevoie de zinc (brânzeturi, stridii, cereale integrale). În lipsa lui, celulele imunitare se maturizează mai greu.
- Ionii de K, Ca şi Mg neutralizează produsele acide din organism. Sărurile de K, aflate în cantitate mai mare în organism decât cele de Na (fapt care influenţează pozitiv metabolismul apei din ţesuturi) reduc capacitatea proteinelor tisulare de a reţine apă, permiţând eliminarea excedentului de apă. Astfel se explică efectul diuretic al legumelor, rolul lor pozitiv în eliminarea surplusului de apă şi al toxinelor. Fructele şi legumele proaspete, bogate în potasiu, au un efect benefic în prevenirea bolilor cerebro- şi cardiovasculare şi chiar în prevenirea cancerului (*Cf.* revista *Medicine et Hygien*). Conţinutul de Ca din fructe şi legume este redus, dar raportul dintre Ca şi P este optim, favorizând asimilarea lui. Legumele şi fructele de culoare verde sunt o sursă bogată de Mg.
- Fierul este prezent sub formă de compuşi organici uşor asimilabili. Procesul este potenţat de prezenţa acidului ascorbic (vitamina C) şi a bioflavonelor, astfel fiind mai bine asimilat decât preparatele farmaceutice. Se vor consuma sucuri de fructe bogate în aceste vitamine (sucul de coacăze).
- Seleniul (peşte, nuci) ajută în combaterea cancerului.
- Fructele şi legumele sunt singurele surse de substanţe pectice, importante în reducerea colesterolului, riscului faţă de bolile cardiovasculare, cât şi prin acţiunea de protecţie în intoxicaţiile cu metale grele, în arsuri, plăgi infectate, leziuni ulceroase, în stări diareice.
- Puţin vin roşu natural, băut din când în când, ajută sistemul imunitar, prin antioxidarea făcută de fenoli.
- Polenul bogat în aminoacizi esenţiali este un bun adjuvant al imunităţii, ajutând şi în cancer.
- Unii terapeuţi recomandă planta Echinaceea, care activează celulele imunitare în lupta cu viruşii.
- Pe lângă alimentaţia bogată în vitamine şi săruri minerale, se recomandă şi gimnastica, mişcarea în aer liber, care oxigenează organismul.

Dacă există şi o predispoziţie genetică la anumite boli, factorii negativi pot produce adevărate dezastre organice. Astfel, stresul distruge anticorpii şi dereglează intercomunicarea lor. Nicotina ajută radicalii liberi să vatăme celulele imunitare. Medicamentele chimice slăbesc sistemul imunitar, la fel ca drogurile sau cantităţile mari de alcool. Iradierea, sedentarismul, alimentaţia incorectă aduc prejudicii imunităţii. Dispoziţia sufletească influenţează digestia, stresul putând duce la ulcer.

Asocierea corectă a alimentelor şi evitarea supraalimentaţiei (să mai rămână loc în stomac) este esenţială pentru bunul mers al digestiei şi pentru revigorarea organismului.

Scanned with OKEN Scanner

În procesul digestiei se consumă foarte multă energie, chiar mai multă decât în efectuarea unor munci fizice grele, iar dacă nu respectăm această asociere, putem ajunge la boli grave. Astfel, este bine să asociem proteinele cu legume verzi, deoarece acestea sunt bogate în săruri minerale necesare pH-ului alcalin în intestin. Nerespectând asocierea alimentelor şi consumând proteine în exces, apar toxine: hidrogen sulfurat, indol, scatol, fenol, alcool, acid acetic etc. Stomacul îşi pierde controlul, şi alimentele (proteinele) pot intra în putrefacţie. Alimentele fermentate rămase mult timp în stomac îmbolnăvesc stomacul, trec în intestin nedigerate complet şi organismul va suferi, se va vlăgui, din cauza anihilării mineralelor şi vitaminelor. La consumarea alimentelor pe parcursul zilei trebuie să se ţină cont de regimul de separare a albuminelor de hidraţii de carbon (dr. Ludwig Walle), care ne fereşte de supraaciditate. Această supraaciditate înainte de a apărea vreo boală se manifestă prin oboseală fără vreo justificare, scăderea randamentului intelectual, scăderea memoriei.

Micul dejun este masa cu cea mai mare importanţă pentru organism, fiind obligatoriu, exceptând zilele de post negru. Calitatea lui este determinantă pentru restul zilei. Studii făcute în Alameda-California, în 1972, oraşul Lawrence din Massachusetts, în 1986, în Carolina de Nord, în Michigan (SUA) şi în alte ţări (Franţa, China, Islanda) arată importanţa luării micului dejun mai ales în rândul şcolarilor, rezultatele lor la învăţătură depinzând de acest fapt. Acelaşi lucru este valabil şi pentru adulţi, consumarea micului dejun având influenţă în evitarea accidentelor de muncă, de circulaţie etc. Nu trebuie să se renunţe la această masă decât în caz de post. Lipsa senzaţiei de foame dimineaţa este legată de obiceiul de a mânca mult seara târziu. De aceea, trebuie să ne obişnuim să servim o cină uşoară cu 3 h înainte de culcare, de exemplu, la ora 19.

Masa de dimineaţă trebuie să fie bogată în glucide complexe, în primul rând fructe crude de sezon (indicat este un singur tip de fructe la o masă). Bine venită este şi salata de legume cu fulgi de cereale, seminţe oleaginoase, măsline dietetice etc. şi consumată cu pâine uscată graham, secară sau din fulgi de orez expandat. La acestea se pot adăuga lactate, iar în zilele care nu sunt de post, produse din peşte în cantitate de numai 20% (conform *Ayurveda*). Preparatele din cereale integrale care conţin hidraţi de carbon complecşi, de asemenea seminţele oleaginoase, nucile vor da energia necesară organismului. Această energie se va face resimţită pe tot parcursul zilei. Pe lângă energie, vom beneficia şi de o reducere a colesterolului.

Cel mai indicat este ca dimineaţa, pe stomacul gol, să se consume fructe, după care nu se va consuma nimic minimum 1/2 h, când are loc digestia lor. Aceasta deoarece alimentele au timpi de digestie diferiţi. Astfel, zahărul din fructe trece direct în sânge din intestin, fără prelucrare. Fructele se digeră mai repede (30 minute) decât alte alimente (în special gătite – 3-7 h, salate de legume sau alte crudităţi a căror digestie durează 2 h) şi, pentru a se evita fermentaţia intestinală, se vor consuma fructele, nucile, separat (după unii autori, se poate face o excepţie cu rădăcinoasele dulci, precum morcovii). Fructele uscate (curmale, smochine, stafide) se digeră în maximum 1 h. După consumarea altor alimente decât fructe, trebuie să treacă 3-7 ore (ideal) înainte de a mânca fructe din nou.

Dacă dorim o asociere, să ţinem cont de faptul ca fructele sau legumele crude să nu se asocieze cu lapte dulce, ci cu lapte acru (excepţie fac căpşunele, zmeura, afinele, murele, fragii).

- Important este şi faptul că, între orele 7 şi 9, stomacul lucrează din plin, apoi face pauză 2 h.

Scanned with OKEN Scanner

- Nu consumaţi prea multe prăjituri, deoarece, între orele 9 şi 11, splina şi pancreasul au maximum de randament, în timp ce stomacul se odihneşte. Se ştie că pancreasul controlează glicemia. În cazul în care consumaţi dulciuri multe, se ridică nivelul glicemiei, iar pancreasul, care va lupta să-l coboare, va obosi. Când va trece efectul dulciurilor, ne vom simţi obosiţi, iritaţi şi mai sensibili. Terapeutul E. Cayce recomandă fructele gătite chiar la foc, dar eu am unele rezerve în legătură cu aceasta. Foarte sănătos este terciul din grâu încolţit cu miere, pere sau mere, nucă şi scorţişoară (recomandat de bioterapeutul Valeriu Popa – reţeta se află la cap. „Dulciuri"). Dacă nu se mănâncă fructe, un mic dejun de post consistent şi sănătos alcătuit din salată poate consta din următoarele:
  - cu o oră înainte de a consuma salata să se bea un ceai vitaminizant acrişor (din cătină, măceşe, păducel, frunze de mur, zmeur, afin, urzici, coada-calului etc.), îndulcit cu o linguriţă de miere şi cu lămâie. Apoi se va consuma salata cu fulgi de cereale, leguminoase fierte, după preferinţă, însoţită de pâine graham sau secară tăiată felii foarte subţiri şi uscată (este crocantă ca un biscuit);
  - cine doreşte poate consuma mai târziu pâine graham sau secară cu miere şi 3-4 nuci.
- Între orele 11 şi 13, când splina şi pancreasul se odihnesc, inima are maximum de activitate. De aceea, mâncaţi foarte puţin dacă vă este foame în acest interval de timp, pentru a nu îngreuna activitatea inimii.
- După masa uşoară de dimineaţă, *la prânz* se pot introduce alimente bogate în albumine, de un singur tip (de exemplu, un singur fel de carne) care se digeră greu, deoarece în această perioadă organismul produce sucuri digestive de aciditate maximă care le pot prelucra. În general, sucuri mai acide sunt produse între orele 6 şi 14. De exemplu, în perioada când nu se ţine post, se pot consuma: carne (recomand peştele) şi derivatele: ouă, lapte (brânză), icre, grăsimi cu legume fierte şi, obligatoriu, salata de crudităţi bogată în enzime (la temperaturi de 50-70° C enzimele mor). Ţineţi cont şi de faptul că enzimele ne ajută să nu depunem pe noi straturi de grăsime pe care apoi le vom da jos destul de greu. Dacă alături de albumine veţi consuma mulţi hidraţi de carbon, aşa cum se obişnuieşte de fapt (de exemplu, friptură cu mulţi cartofi prăjiţi, orez, făinoase), organismul va primi o cantitate mare de acizi, activitatea enzimelor va fi încetinită, digestia va fi greoaie, iar aceasta va duce la boală.

Se va avea în vedere *asocierea armonioasă a alimentelor*, pentru a reduce fermentaţia digestivă, cu diminuarea toxemiei intestinale şi deblocarea asimilării nutrienţilor. Dacă vom ţine cont de compatibilitatea alimentelor, vom economisi energia vitală (prana) la nivel digestiv, energie necesară pentru reducerea toxemiei celulare, şi vom evita supraacidifierea organismului. Deoarece digestia albuminoidelor, ca şi a majorităţii fructelor, se face direct în stomac, prin intermediul sucului gastric (acid), masticaţia trebuie efectuată bine, realizând astfel economie de energie. Alimentele complexe care conţin mai mulţi nutrienţi principali au nevoie de o digestie mai laborioasă, aceasta realizându-se prin secreţia sucurilor digestive adaptate fiecăruia dintre nutrienţi (de exemplu, pâinea, care are proteine şi glucide, acestea fiind digerate cu ajutorul ptialinei din gură, iar în stomac efectul este anulat parţial prin secreţia sucului gastric acid necesar digerării proteinelor). De aceea, amestecarea alimentelor complexe cu nutrienţi diferiţi, care necesită enzime opuse, creează o digestie cu atât mai dificilă. Un principiu *Ayurveda* recomandă folosirea la fiecare dintre mesele de până la prânz (inclusiv) a numai 20%

Scanned with OKEN Scanner

proteine (carne, pâine, cartofi, orez) şi 80% alimente neutre (legume sau fructe, lapte, roşii fierte, unt, smântână, brânză dulce, brânză grasă, ulei, slănină, măsline, gălbenuş, nuci etc.), astfel evitându-se supraaciditatea. Se cere totuşi prudenţă în consumarea grăsimilor animale, deoarece, deşi neutre, sunt foarte calorice şi deci producătoare de acizi mai greu de eliminat.

Este bine să se înceapă şi să se termine masa cu crudităţi. În general, după masa de legume (indiferent dacă sunt crude sau fierte), nu se vor consuma fructe timp de 3-7 h (perioada ideală este de 7 h pentru alimentele concentrate – pregătite termic). În salate nu se vor introduce fructe. Prin excepţie, sunt tolerate rădăcinoasele dulci cu puţine mere ionatane sau fructe uscate dulci (stafide, curmale, smochine). În combinarea alimentelor (de exemplu, la salate), trebuie să se creeze o relaţie echilibrată între legumele de sub pământ şi cele de la suprafaţă. Aceasta se va reflecta asupra corpului şi stării sufleteşti. Astfel, alături de cartofi, să fie arpagic sau verdeţuri (pătrunjel), care vor diminua caracterul de „greu ca pământul" (rădăcinoasă).

Fructele vor fi consumate obligatoriu separat, nefiind compatibile cu nici un aliment. Fructele dulci se pot consuma, prin excepţie, cu proteine slabe, cum ar fi iaurtul. Mierea, conţinând 70-80% zaharuri simple şi doar 3-5% zaharoză, care este un zahăr dublu, se poate consuma în combinaţie cu fructe, cu lapte sau cu iaurt (Faur, 1998).

- Între orele 13 şi 15, când inima se odihneşte, se instalează oboseala şi este necesară o siestă. Atunci activitatea intestinului subţire, ghidată de sistemul nervos vegetativ, este maximă. Ea nu trebuie dereglată de stres.
- Între orele 15 şi 19, este bine să bem multe lichide, ceaiuri depurative (de exemplu, de urzică), deoarece vezica urinară şi rinichii au activitate maximă.
- Seara, se pot consuma alimente ce conţin hidraţi de C (făinoase, cartofi, varză, mâncare cu cereale, banane, smochine, curmale, dulciuri), asociate cu alimente neutre, deoarece în această perioadă a zilei sucul digestiv produs este în principal bazic. Este indicat să consumăm hidraţi de carbon (a căror structură chimică de bază este formată din O_2, C, H_2) de un singur tip. Aici intră: cartofi sau făinoase (pâine, paste făinoase), orez, grăsimi, care se vor consuma cu salate de crudităţi, măsline, seminţe (neutre). Untul fiind neutru, este un produs lactat care se poate combina de asemenea cu hidraţii de carbon. Persoanele plinuţe este bine să nu consume seara grăsimi sau dulciuri. Dulciurile, tot hidraţi de C, vor fi ultimele consumate. Zaharurile simple (sucuri de fructe, miere, fructe uscate), prăjiturile consumaţi-le independent de alte alimente. Dacă masa este alcătuită numai din fructe (neutre), acestea nu vor fi combinate cu legume. Este bine să le consumăm alternativ (o seară fructe, una legume etc.). Hidraţii de C sunt digeraţi începând de la introducerea lor în cavitatea bucală, fiind impregnaţi pentru aceasta cu salivă (mediu bazic). Şi aici este necesar să combinăm hidraţii de C cu alimente neutre, procentul acestora din urmă trebuind să ocupe 80% din cantitatea consumată de alimente.

Unele persoane recomandă să se pună bicarbonat de sodiu în apa de fierbere a unor legume, pentru a scurta perioada de fierbere, dar aceasta poate determina distrugerea unor vitamine.

Hrana nu este numai combustibil, ea este vie şi încărcată cu vibraţii. Se compune din electroliţi, care preiau vibraţiile celui ce pregăteşte mâncarea. Gătitul mâncării este o artă (şi o ştiinţă) căreia trebuie să i te dăruieşti în totalitate, cu dragoste şi bucurie, creând o atmosferă intimă, dacă doreşti ca munca să nu fie irosită. Astfel, în acest

Scanned with OKEN Scanner

proces, se dezvoltă imaginaţia, intuiţia, creativitatea, oferind ceea ce avem mai bun. Mâncarea astfel gătită va da energii superioare. Invers, dacă se va găti în tensiune nervoasă, cu încărcătură de vibraţii negative, mâncarea va deveni ca o otravă şi nu va mai fi reuşită. Vibraţiile pozitive trebuie să existe şi în timpul servirii mesei, ele acţionând asupra digestiei alimentelor.

În diferite părţi ale lumii, *terapeuţii recomandă diverse regimuri alimentare* (macrobiotic, recomandările lui Edgar Cayce etc.) care ajută în vindecarea oamenilor. Personal, consider că trebuie luate în seamă toate acestea, dar adaptându-le la ceea ce ne oferă pământul ţării noastre de mii de ani. Trebuie să ţinem cont de echilibrul yin-yang, dar şi de faptul că japonezii, chinezii se hrănesc în principal cu orez, iar la noi baza alimentaţiei o constituie grâul. Terapeutul Valeriu Popa a obţinut vindecările, pe lângă altele, şi cu grâu încolţit. Edgar Cayce era împotriva merelor, dar la noi merele şi perele sunt fructele cele mai recomandate în boli etc. Evident, vibraţia locului pe care trăim este foarte importantă. Fiecare organism conţine elemente chimice, minerale din solul, zona geografică unde s-a născut şi a fost hrănit. De aceea, produsele pe care le consumăm în cantitate mai mare este bine *să fie locale*, de pe pământul pe care trăim, pentru că au nivelul vibratoriu ca al nostru, conţin substanţele protectoare şi nutritive de care avem nevoie şi au o iradiere ce nu poate fi distrusă în timpul prelucrării termice. Dar nu numai alimentele, ci şi aerul, apa, plantele medicinale folosite în scop de vindecare, soarele din locul de naştere au efect benefic maxim. Vegetalele şi animalele autohtone ne întăresc cel mai bine sistemul imunitar, prin transferarea parţială a capacităţii lor de a rezista la influenţele mediului care fac rău oamenilor: poluare, bacterii, radiaţii etc. Dacă plecaţi în altă ţară, hrăniţi-vă cu alimentele autohtone. Corpul se va adapta treptat la consumarea alimentelor locale.

În cuprinsul cărţii, am arătat efectul metafizic similar teoriei *Ayurveda*, pe care unele alimente le au asupra organismului. Pentru o mai bună cunoaştere, am să relatez pe scurt şi alte criterii de alegere a alimentelor, din medicina chineză, japoneză, orientală, analizate pe larg de dr. A. Chamfrault sau de dr. G. Oshawa. De asemenea, pentru a şti funcţie de simptome când să apelăm şi la acupunctură pe lângă fitoterapie şi regim alimentar, am să deviez puţin subiectul cărţii, deoarece consider că orice informaţie despre organism este benefică alegerii tratamentului în obţinerea sănătăţii.

Primii acupunctori asiatici deţineau cunoştinţe despre *legătura dintre organism şi mediu*. Astfel, ei considerau că dintre cele 5 organe (inimă, ficat, rinichi, plămâni, splină) în care rezidă energia cosmică, plămânii sunt mediatorul dintre Univers şi om. Plămânii absorb energia cosmică, o amestecă apoi cu cea a omului şi o distribuie în meridiane (3 yin şi 3 yang). Energia din viscere (vezică, intestin gros şi subţire, stomac) mişcă sângele şi aduce din nou toată energia de la organe (inimă, ficat, rinichi) către meridianul plămânilor, de unde o introduce din nou în diferite meridiane, trecând prin poarta energetică (Tsri Hao), care se găseşte pe artera radială, ceea ce constituie pulsul şi mişcarea circulatorie a energiei şi sângelui. După Nei King, aceasta este perturbată de energiile perverse: frig, căldură, umiditate etc. Energia celor 5 organe este perturbată şi de alte energii perverse: mânia, supărarea, frica etc.

Organele noastre interne preferă un anumit gust, culoare, anotimp, oră din zi, aliment din regnul animal sau vegetal, direcţia din care bate vântul, planetă, cifră, iar anumite stări sufleteşti le fac rău. Astfel, cele 5 organe care sunt yin preferă:

1. *Ficat*: est, lemn, acru, verde, primăvara, dimineaţa, pui, grâu, Jupiter, 8. Ficatul guvernează (întăreşte) muşchii, sângele şi ochii. Simptomatologia se traduce în

exterior la unghii şi în interior la muşchi. Energia ficatului este în legătură cu acuitatea ochilor. Mânia îi dăunează direct ficatului. Preaplinul de energie din ficat face omul nervos, iar vidul îl face fricos, anxios. O hrană care convine ficatului sunt prunele acre. Când apar tulburări, ficatul care se încălzeşte repede are nevoie de ceaiuri dulci pentru a se reface.

2. *Inimă*: sud, foc, amar, roşu, vara, prânz, miel, orez, Marte, 7. Guvernează gustul şi arterele. Angoasa şi mânia îi dăunează. Excesul de energie din inimă îl face pe om foarte vesel, iar vidul îl face să geamă, să suspine. Hrană pentru inimă sunt fructele amare şi carnea de miel. Când apar tulburări, inima care pierde rapid energia are nevoie de hrană sau ceai acru pentru a se reface.
3. *Splină*: cardinal centru, pământ, dulce, galben, sfârşitul verii, bou, porumb, Saturn, 5. Guvernează carnea şi gura. Grijile şi umiditatea îi dăunează. Splina este hambarul energiei din organism. În ea rezidă voinţa. Guvernează absorbţia alimentelor. Preaplinul de energie în splină duce la balonare abdominală, anurie (nu urinează) şi amenoree, iar vidul dă paralizia în cele 4 membre, picioare îngheţate. Hrana pentru splină poate consta în curmale, orez, carne de vită. Când apar tulburări din cauza excesului de umiditate, are nevoie de ceai sărat (tizana), pentru a o usca şi încălzi.
4. *Plămâni*: vest, metal, picant, alb, toamna, apus (seara), cal, ovăz, Venus, 9. Guvernează energia vitală, epiderma şi nasul. Frigul, angoasa le dăunează. Tulburările plămânilor constau în tuse. Plămânii acţionează asupra energiei. Preaplinul de energie în plămâni dă sete, dispnee, greutate în plămâni, iar vidul duce la nas înfundat. Hrana pentru plămâni: ceapa şi carnea de pui. Când apar tulburări, energia care urcă în partea superioară are nevoie de ceai acru sau hrană acră.
5. *Rinichi*: nord, apă, sărat, negru, iarna, noaptea, porc, lemn, Mercur, 6. Guvernează voinţa, oasele, măduva şi urechile. Frica le dăunează (frica atinge oasele). Rinichii acţionează asupra plăcerilor. Preaplinul de energie dă edeme cu repercusiuni asupra altor organe, iar vidul dă membre îngheţate, picioare reci. Rinichii suferă de exces de uscăciune, au nevoie de ceai picant, care aduce umiditatea necesară şi le stimulează funcţia.

Boala fiecărui organ va putea fi vindecată în momentul când trece în anotimpul organului care urmează direct şi va fi agravată la trecerea către sezonul celui de-al 3-lea anotimp care-i succede. Exemple: Ficatul (lemn) va fi vindecat când va trece în sezonul următor, vara, care este anotimpul inimii (foc), şi va fi agravat la momentul trecerii în toamnă, care este reprezentată de plămâni (metal). În termeni taoişti, metalul triumfă asupra lemnului. *Dizarmonia* între organe apare astfel:

- Ficat – Plămâni
- Inimă – Rinichi
- Splină – Ficat
- Plămâni – Inimă (metalul este atacat de foc)
- Rinichi – Splină.

Ex.: Ficatul este agravat la momentul maxim de energie al plămânilor, între orele 3 şi 5 (apus). Altfel spus:

Ciclul evoluţiei maladiilor în organe Mamă-Fiu apare astfel:

Scanned with OKEN Scanner

Ficat :	Primăvară	Lemn	Verde
Inimă :	Vară	Foc	Roşu
Splină :	Sfârşit vară	Pământ	Galben
Plămâni :	Toamnă	Aur (Metal)	Alb
Rinichi :	Iarnă	Apă	Negru

„Fiecare organ este mama organului care îl urmează şi fiul celui care îl precedă." Afecţiunea trece de la mamă la fiu. Fiul trebuie să primească energie de la mamă. Exemplu : un bolnav de plămâni se va vindeca iarna, în timpul maxim de activitate a rinichilor, care este fiul ; boala va fi agravată vara, în timpul maxim de activitate a inimii, organ care pune în pericol bolnavul. Dacă nu moare vara, va putea fi ţinut în viaţă până la sfârşitul verii. Afecţiunea plămânului este atacată la trecerea energiei în meridianul inimii, orele 11 şi 13. Dacă apare o ameliorare, acesta este un semn bun. Astfel interpretează boala medicii specialişti chinezi.

Există 5 feluri de preaplin sau de vid de energie, datorate psihicului, energiei, sângelui, formei fizice şi voinţei. Astfel :

- Inima guvernează energia psihică. Dacă apare preaplin de energie psihică, individul râde continuu. La vid energetic, geme.
- Plămânii guvernează energia vitală. Dacă apare preaplin de energie vitală, individul tuşeşte. La vid energetic, are jenă respiratorie.
- Ficatul guvernează energia sângelui. Dacă apare preaplin de energie, individul se enervează. La vid energetic, este anxios, fricos.
- Splina guvernează energia cărnii. Dacă apare preaplin de energie, individul este balonat, constipat, nu urinează.
- Rinichii guvernează energia voinţei. Dacă apare preaplin de energie, individul este balonat, are diaree. La vid energetic, picioarele vor fi îngheţate.

La emoţii puternice, yin urcă sus şi se face vid în partea de jos a corpului. Energia perversă a umidităţii pământului atinge partea inferioară a corpului, iar vântul, uscăciunea, căldura ating partea de sus a corpului. Energiile perverse nu pot ataca omul decât dacă energia defensivă a corpului se află în vid. Când un organ este în vid de energie, trebuie, conform „ciclului evoluţiei Mamă-Fiu" prezentat mai sus, să tonifiem (cel mai bine prin acupunctură, presopunctură, apoi prin fitoterapie, alimente etc.) Mama. Dacă este în preaplin, trebuie să dispersăm Fiul.

Energiile perverse atacă astfel :

- Iarna, energia perversă atacă oasele ;
- Primăvara, atacă muşchii ;
- Vara şi toamna, provoacă tulburări circulatorii ;
- Apoi atacă organele corespunzătoare, existând corespondenţa : oase-rinichi, muşchi-ficat, circulaţia sângelui-inima, carnea-splina, epiderma-plămânii.

În ceea ce priveşte gustul, în ordinea yin-yang sunt următoarele gusturi naturale : piperat-înţepător (ardei iute), acid, dulce (yin), sărat, amar (yang). Foarte condimentat dispersează energia, excesele alimentare dăunând astfel :

- *Alimentele prea acre* provoacă contracturi ale cărnii şi buzele devin uscate. Vatămă muşchii, energia splinei.
- *Alimentele prea amare* duc la o piele uscată şi cade părul de pe corp. Vatămă oasele, energia splinei şi a stomacului.

Scanned with OKEN Scanner

- *Alimentele prea dulci* dau tulburări osoase şi căderea părului de pe cap. Vatămă carnea, energia inimii.
- *Alimentele prea picante* produc tulburări ale muşchilor, arterelor şi unghiilor (devin friabile).
- *Alimentele prea sărate* duc la îngroşarea sângelui şi tenul îşi pierde strălucirea. Vatămă energia inimii.

Deci iată că, dacă nu suntem atenţi la ceea ce mâncăm, ne trezim cu tulburări ale organelor.

Vreau să mai arăt prin sinteză câteva elemente care să ne facă să cunoaştem mai bine influenţa yin şi yang asupra organismului şi cum să le recunoaştem în tot ceea ce ne înconjoară. Atrag atenţia asupra faptului că yin şi yang sunt relative, deoarece nu există nici un lucru care să fie numai yin sau numai yang, fiind clasificate după proporţia respectivă de constituenţi yin sau yang.

Yin este ceea ce este calm, frigul (mişcarea încetinită a componentelor), moartea, impur, pământul, luna, apa, hrana, femeia, sângele, cele 5 organe (ficat, inimă, splină, plămân, rinichi), forţa centrifugă, expansiunea (tendinţa de urcare), dilatarea, direcţia ascendentă, formele mari, înalte, în sens vertical, uşor, electron, chimic: O_2, săruri: K, Ca, N, S, I, Si, Fe, Mn, Zn, P, Pb etc.; vitamine: C, B, PP, legume, salate, gust piperat, acid, dulce; spermatozoizi. Ţinuturile calde (yang) imprimă caracter yin animalelor şi vegetalelor. De aici concluzia că nimic nu este numai yin sau numai yang. Yin străbate cele 5 organe. Yin este evacuat prin anus, vezică, orificiile inferioare. Excesul de yin dă yang bolnav, se manifestă prin căldură, febră. La femeie, spatele este yin, pântecele este yang. La 40 ani, energia yin este epuizată pe jumătate. La 50 ani, slăbeşte auzul, văzul, corpul este îngreunat. La 60 ani, yin este epuizat, golit de energie, orificiile sunt inerte. Înţelepţii nu se dedau la această vârstă la plăceri excesive.

Yang este ceea ce este agitat, energia, căldura (activitatea componentelor moleculare), viaţa, pur, cerul, soarele, focul, bărbatul, cele 6 viscere (vezica biliară şi urinară, stomac, intestin gros şi subţire, 3 Focare), contracţia (tendinţa de coborâre), sens descendent, greu, formele joase, plate, orizontale, proton, H_2, săruri în care sunt mai bogate: Na, C, Mg, As, Li etc.; vitamine: D, K, E, A; ovulul; cereale, gust: sărat, amar, alcalin. În ceea ce priveşte repartiţia geografică, fenomenul este invers. Ţinuturile reci (yin) produc animale şi vegetale cu caracter yang, iar popoarele lor sunt mai rezistente fiziologic datorită hranei yang. Fiinţele yin nu se adaptează uşor la un climat yin. Yang este eliminat prin nas, gură, căile superioare. Boala, iarna şi primăvara atacă yin, adică organele, iar vara şi toamna atacă yang, adică măruntaiele (viscerele). Yang întăreşte cele 4 membre. Excesul de yang dă yin bolnav, se manifestă prin frig, frisoane. La bărbat, exteriorul corpului este yang, interiorul este yin; spatele este yang, pântecele este yin. Bucuria excesivă şi mânia excesivă pot să tulbure yin.

Forme yin:

A B C D

Forme yang:

A B C D

Scanned with OKEN Scanner

Formele verticale yin sunt dominate de forţa centrifugă, iar cele orizontale yang – de forţa centripetă. În ceea ce priveşte culoarea, ordinea naturală a culorilor spectrului solar (curcubeu) este: roşu, oranj, galben, verde, albastru, indigo, violet. Culorile în faţa cărora simţiţi căldură sunt yang, cele în faţa cărora simţiţi răceală sunt yin. Radiaţiile şi lumina pot fi clasificate după lungimea undelor: lungi (roşu, infraroşu) sunt yang, iar cele scurte (violet, ultraviolet) sunt yin.

Funcţie de caracteristicile fiziologice (gust, efect chimic, biologic, organic, constrictiv sau dilatator), biologice-chimice (compoziţia chimică, raportul K/Na şi K-Na, procentul de apă), fizice (culoare, formă, densitate-greutate) şi repartiţia geografică, putem diferenţia alimentele în yin şi yang, bolile şi factorii care le produc. Astfel, printre fructele, legumele cele mai yin sunt: portocalele, smochinele, vinetele, varza roşie, sfecla roşie. Ele sunt exterior sau interior bleu-violaceu, bogate în K şi vitamina C, care sunt yin. Oshawa ne spune că cei care vor consuma o săptămână aceste produse în cantitate foarte mare vor deveni mai yin (friguroşi, inactivi, tăcuţi etc.). Alimentele de culoare roşie sau galbenă sunt yang. Astfel sunt produsele cu sânge (carnea), peştele, ouăle, vitamina D etc., ele fiind bogate în Na, comparativ cu cele yin, bogate în K. Sagen Isiduka, ţinând cont de antagonismul complementar Na-K, a obţinut vindecări cu mulţi ani în urmă (circa 100 ani). Apoi l-a urmat G. Oshawa. Proporţia optimă: K/Na=5, K/Na > 5 sunt yin; K/Na < 5 sunt yang. Raportul între Na şi K nu poate fi luat singur drept criteriu, deoarece, la aceeaşi plantă, cantităţile lor pot fi diferite la cele două extremităţi.

Dintre produsele yin, trebuie să consumăm cât mai multe produse cu clorofilă care ajută la formarea hemoglobinei din sânge cu rol în nutriţia celulelor.

Prepararea culinară a alimentelor se face cu factori yang (sare, foc, presiune, deshidratare), ajutând la transformarea fizică şi chimică a vegetalelor în compuşi umani. Cei care suferă de boli yin, dacă vor consuma produse foarte yin (vânăta, cartoful, roşia, ardeiul etc.), vor trebui să le gătească pe foc, să le săreze (condiţii yang), să le asocieze cu un peşte foarte yang, toate ducând la absorbirea şi anihilarea proprietăţilor proprii yin. În general, Oshawa recomandă evitarea produselor mai mult yin, cum ar fi cartofii, roşiile, vinetele. El mai afirmă că o persoană foarte yin care consumă prea multe produse yin poate deveni mai crudă decât un asasin yang. O altă recomandare este aceea de a evita consumarea ouălor nefertilizate şi a legumelor din afara sezonului. La alegerea alimentelor yin sau yang, trebuie să ţinem cont de relativitatea lor, luând în considerare mai multe criterii (formă, culoare, consistenţă), ţinând cont nu numai de aspectul fizic, dar şi metafizic (efectul lor asupra energeticii organismului). De asemenea, se va ţine cont şi de efectul combinării lor. De exemplu: germenii de cereale sunt fizic yin, dar dau energie, deci metafizic sunt yang. Alunele şi berea sunt yin, dar consumate împreună au multe calorii, deci metafizic dau căldură, efectul tinzând spre yang. Ghimbirul, piperul şi usturoiul sunt considerate yin de către yoghini, dar efectul fiind de uscat şi fierbinte, dând căldură în corp, metafizic sunt yang. Fiind o părere personală, provoc un moment de meditaţie celor care prescriu dieta yoghină.

Descărcăm ceea ce nu poate fi transformat în sânge (roşu) – numai produse galbene şi portocalii (urină şi scaune). Urina trebuie să fie galben închis şi transparentă, iar scaunul – portocaliu închis spre brun, solid, plutitor, cu miros suportabil, fără a ne murdări. Atunci tragem concluzia că ne-am alimentat corect din punct de vedere chimic şi fizic, yin şi yang. În cazul în care culoarea lor este prea deschisă, factorul yin a fost în exces. Urina de culoare galben deschis, cu sedimente formate după 10 minute, ne arată

Scanned with OKEN Scanner

existenţa unei boli renale, din cauza excesului caloric sau a lipsei de factori yang. În caz de diabet, este foarte diluată, abundentă şi transparentă. Contrar normelor noastre de sănătate, care ne recomandă să bem cât mai multe lichide, Oshawa spune să bem lichide puţine, apa fiind yin. Nu trebuie să se urineze de mai mult de 4 ori/24 h. După această teorie, ar trebui ca femeile în mod obişnuit să urineze de două ori/zi, iar bărbaţii de 3 ori/zi. Dacă scaunul este de culoare verzuie şi se oxidează rapid, închizându-şi culoarea, este exces de yin. După Oshawa, viaţa noastră fiziologică este un proces de fabricare a sângelui, pornind de la produsele cu clorofilă, deci este un proces de producere yang, plecând de la materia yin, o transmutabilitate a culorilor yin în yang.

Începând de la vârsta de 7 ani, la fiecare 9 ani apar vârste critice (16, 25 de ani etc.). În general, pentru vindecarea pe aceste criterii se va cere ajutorul unui acupunctor, cunoscător al principiilor yin şi yang. Am scris această sinteză din filosofia medicală asiatică pentru a scoate în evidenţă legătura dintre organismul nostru şi mediu, anotimpuri, alimentaţie, gust, psihic, aport energetic. Am arătat legătura dintre organele noastre interne şi influenţa asupra sănătăţii pe care o au alimentele pe care le consumăm, în funcţie de caracteristicile lor. Aceasta nu are nici o legătură cu doctrina religioasă a asiaticilor, cu exerciţiile şi posturile lor fizice, cu tehnicile de respiraţie sau cu mantrele, proceduri care sunt respinse de preoţii ortodocşi. În tot ceea ce facem trebuie să ne rugăm permanent lui Dumnezeu. Mila Lui ne poate aduce sănătatea.

Numeroşi producători de alimente, în goana după bani, nu se mai gândesc la câte victime pot să facă prin chimizarea şi falsificarea produselor lor. Ar fi bine dacă ar scrie în mod cinstit pe o etichetă, cu caractere suficient de mari pentru a putea fi citite, ceea ce conţin acestea...

Cea mai mare parte a alimentelor au *componenţi toxici*, care au intrat cu perfidie în alimentaţia noastră şi, culmea, cu eticheta de „produs natural". Până şi la unele tipuri de pâine graham am întâlnit adaosuri chimice (de exemplu, glutamaţi, vitamine sintetice etc.). Ceaiurile de fructe au coloranţi şi arome sintetice, cosmeticele cu eticheta de „natural" au o mulţime de aditivi chimici, astfel încât ne lăsăm atraşi şi totodată înşelaţi. Trebuie să fim atenţi la conţinut, evitând conservanţii cancerigeni sub denumirea de benzoat de sodiu, glutamaţi sau coloranţii cancerigeni de tipul nitriţilor. Mai apar afişate acele E-uri, unele cu acţiune nefastă asupra organismului. Clinica de oncologie infantilă Düsseldorf a dat un comunicat asupra acestor adaosuri, enumerând adaosurile suspecte (E125, E141, E150, E171-173, E240, E241, E477); periculoase (E102, 110, 120, 124 – colorant roz), toxice, care produc boli intestinale (E220-224), tulburări de digestie (E338-341, 450, 461, 463, 465, 466, 407 – din îngheţată), boli dermatologice (E230-233), distruge vitamina B_{12} (E200), afectare colesterol (E321, 320 – antioxidant din margarină), boli neurologice (E311, 312), boli aparat bucal (E330 – acid citric/sare de lămâie – cel mai periculos adaos cancerigen aflat aproape în toate sucurile din comerţ), adaosuri cancerigene (E131, 142, 211, 213-217, 239, 123 – foarte cancerigene – au fost deja interzise în SUA şi în ţările din fosta URSS). De evitat: E123 (în unele bomboane, jeleuri, brânzeturi topite, creme de brânză), E110 (colorant alimentar galben de apus de soare, *sunset yellow*, aflat în dulciuri, praf de budincă şi *puding*), E102 (colorant din dulciuri şi budinci). E123 este considerat cel mai puternic cancerigen dintre aditivi. Glutamatul de sodiu E621 este interzis în Europa Occidentală (sosuri, unele supe concentrate).

Scanned with OKEN Scanner

În comunicatul dat de Direcţia de sănătate, extras din „raportul consumatorilor din Piaţa Comună Europeană", întocmit la începutul anului 2000, apar noi E-uri cancerigene (E218, 330), aditivi care afectează vasele de sânge (E250-252) şi aditivi cu tulburări de digestie (E363).

De curând a apărut şi o carte care dezbate problema E-urilor, *E-urile şi probleme de sănătate*, sub egida Asociaţiei Filantropice Christiana. Această atenţionare trebuie tratată cu multă seriozitate.

Scanned with OKEN Scanner

Anti-dacă

De poţi să faci pe prostul când altul te repede –
făcând-o pe deşteptul – şi c-un cuvânt nu-l cerţi ;
de nu te-ncrezi în nimeni şi nimeni nu te crede ;
de-ţi poţi ierta păcatul, dar altora nu-l ierţi ;
de nu amâi o clipă un rău să-l împlineşti
şi dacă minţi mai tare când alţii nu spun drept ;
de-ţi place în iubire cu ură să izbeşti
şi totuşi îţi pui mască de sfânt şi de-nţelept ;

de te târăşti ca viermii şi-n visuri nu-ţi iei zborul
şi numai interesul îl sui la rang de ţel ;
de părăseşti învinsul şi treci cu-nvingătorul
şi-i vinzi fără sfială, pe amândoi la fel ;
de rabzi şi-ţi afli scrisul şi spusa tălmăcite
drept adevăr, să-nşele mulţimea oarbă
şi când vorbele şi fapta în vânt ţi-s risipite,
tu, dându-le la dracu', poţi altele scorni ;

de poţi să joci întruna dintr-un câştig, o mie
şi patria pe-o carte s-o vinzi la primul semn ;
de nu-ţi plăteşti bănuţul luat ca datorie,
dar tu să fii plătitul găseşti că-i drept şi demn ;
de poţi să-ţi storci şi gândul, şi inima, şi nervii,
îmbătrânite-n rele să facă rele noi
şi sub nehotărâre plecându-te ca servii,
când toţi strigă : 'nainte, doar tu să strigi : 'napoi ! ;

dacă stând în mulţime te-mpăunezi semeţ,
dar lângă cel puternic îngenunchezi slugarnic
şi pe duşmani sau prieteni, tratându-i cu dispreţ,
te faci că ţii la dânşii, dar îi înşeli amarnic !
dacă nu pierzi momentul să faci oriunde-un rău
şi-n umbra lui te-nlinişti ca-n umbra unui pom,
al tău va fi Pământul cu tot prisosul său ;
vei fi-ntre Domni Întâiul, dar
niciodată OM !

(Kostas Varnalis)

Scanned with OKEN Scanner

PARTEA I

Scanned with OKEN Scanner

Compendiu de cereale, condimente, fructe, legume, produse apicole şi peşte

Cereale

Numele de „cereală" vine de la zeiţa culturii pământului şi a semănăturilor, numită Ceres, în cinstea căreia romanii ţineau în fiecare an 8 zile de sărbătoare. Spre deosebire de acea perioadă, în zilele noastre, în România, cerealele au un rol secundar în raport cu carnea. În afară de pâine, alte preparate din cereale apar destul de rar pe masa noastră zilnică, iar unele tipuri de cereale sunt total ignorate. Aceasta nu ar trebui să se întâmple, deoarece cerealele costituie o bază nutritivă excelentă, fără toxine şi uşor de digerat, păstrându-şi calităţile în forma lor completă.

Totuşi trebuie prudenţă şi în consumarea cerealelor, deoarece orice abuz poate produce dereglări organice. Există persoane al căror organism nu tolerează o proteină numită gluten, care se găseşte în grâu, secară şi orz. În acest caz, sistemul imunitar răspunde prin atacarea intestinului subţire (încă nu se cunoaşte motivul). Sensibilitatea la gluten poate duce la o gravă malnutriţie şi creşte riscul unor cancere. Boala se numeşte „steatoree" (boală ereditară) şi poate afecta şi creierul, producând o inflamaţie în substanţa albă a creierului. În acest caz, apar dureri de cap. Prima criză a acestei boli apare între 1 şi 3 ani. În general, la 6 luni după introducerea cerealelor în dieta sugarilor, se observă schimbarea scaunelor (progresiv diareice). Mai survin crize înainte de pubertate şi la 40 ani. Adulţii, chiar dacă nu au diaree, devin anemici, deoarece intestinul nu mai absoarbe suficient fier. Aceste cereale se pot înlocui în dietă cu făină din soia, orez sau cu cartofi (care nu conţin gluten). Boala trebuie descoperită imediat ce apare, cu ajutorul medicului, deoarece numai la începutul ei se pot determina prin analize anticorpii specifici care apar în sânge. Avertizarea a fost dată în revista *Neurology* de către dr. Marios Hadji Vassiliou de la Royal Hallamshire Hospital din Sheffield, Anglia. Prudenţă se cere şi în ceea ce priveşte folosirea cantitativă şi calitativă a mălaiului. Mult timp, din cauza lipsurilor şi a alimentaţiei de proastă calitate, la noi în ţară s-a consumat în exces mămăliga. Până în 1964, mulţi oameni s-au luptat cu boala numită „pelagră" produsă de acest exces alimentar. În 1972, această boală a fost eradicată. Dacă vom elimina consumarea în exces şi pe termen lung, vom putea beneficia din plin de consumul de cereale care, de altfel, bine combinate cu alte produse, devin un izvor de sănătate.

Cerealele, derivatele lor, cum ar fi făinoasele şi amidonoasele, sunt hidraţi de carbon complecşi care vor fi transformaţi în organism în zaharuri simple. De aceea, zahărul din hidraţii de C este asimilat încet în sânge, determinând o glicemie şi un apetit scăzute. În acelaşi timp, au o mare cantitate de fibre şi elemente nutritive cu o valoare calorică mai

Scanned with OKEN Scanner

redusă decât a produselor zaharoase (cum ar fi prăjiturile). În interiorul bobului de cereală se află germenele foarte bogat în vitaminele B, A şi E. El se află învelit într-o peliculă subţire, în care se concentrează vitaminele şi mineralele. În cursul rafinării, acest strat este eliminat, pierzându-se şi mineralele, vitaminele şi fibrele. Fibrele vegetale aflate mai ales în coaja seminţelor (care se aruncă la fabricarea produselor rafinate), în care sunt concentrate vitaminele şi sărurile minerale, favorizează tranzitul intestinal şi previn cancerul. Dar pesticidele sunt concentrate tot la suprafaţa grăunţelor, deci ar trebui să consumăm aceste cereale netratate chimic.

În general, cerealele dau 60% baze, dar, prin fierbere, procentajul se reduce simţitor. Prin excepţie, tărâţele şi germenii de grâu sunt 100% baze. În cereale sunt bine reprezentate vitaminele din complexul B, care au influenţă în metabolismul macronutrimentelor şi vitamina E.

Germenii de cereale sunt sursa cea mai bogată în vitamina E. Despre efectul benefic pe care îl au cerealele datorită conţinutului în vitamina E am scris pe larg la descrierea „germenilor de grâu". Cerealele mai conţin minerale ca: Mg, K, Ca, P şi oligoelemente ca: Zn, Mn sau Cu.

Cerealele integrale, bogate în fitoestrogeni, vitamina E, acid ferulic sau gamma-oryzanol, împreună cu citricele, care conţin hesperidin (flavonoid), ţelina, soia, seminţele uleioase, merele, nucile etc. (la rândul lor, acestea conţinând fitoestrogeni) ajută hipofiza şi secretarea endorfinelor (cu acţiune asemănătoare ca opiul sau morfina, antidepresivă sau de relaxare a durerii) de către hipotalamus. Este indicat să se adauge consumul de mere, struguri, stafide bogate în bor – mineral ce împiedică decalcifierea. Consumând acestea, femeile aflate la premenopauză vor suferi mai puţin din cauza bufeurilor ce se manifestă printr-o vasodilataţie la nivelul circulaţiei venoase. Aceste manifestări constituie de fapt un semnal de alarmă, o revoltă a organismului, care percepe menopauza ca pe un atac.

Cerealele induc puţină oboseală şi somnolenţă, deoarece se produc mulţi neurotransmiţători cerebrali, în special serotonină. Ele ne furnizează energie sub formă de zaharuri complexe, cu asimilare lentă.

Cerealele complete, peştele şi avocado conţin seleniu, foarte important în stoparea proceselor infecţioase, şi fier, important pentru sistemul imunitar. În special grâul şi hrişca acţionează similar medicamentelor antioxidante, antitumorale. Alimentaţia bogată în cereale integrale va ajuta organismul în lupta cu bolile degenerative cronice: cancer la sân, boli de inimă, diabet, boli intestinale, hemoroizi etc.

Privit *din punct de vedere macrobiotic*, în alimentaţia asiaticilor (şi nu numai) se acordă o mare atenţie respectării echilibrului yin-yang (dilataţie-contracţie). Cerealele, alimente ideale, neutre în general (la unele cu tendinţă spre yang sau spre yin), realizează această cerinţă, spre deosebire de vegetale, leguminoase, legume, fructe, care, în general, au exces de yin, iar carnea şi ouăle creează un dezechilibru către yang, raportat la constituţia noastră. Deci cerealele sunt cele mai importante alimente din punctul de vedere al asigurării echilibrului yin-yang, condiţie care asigură sănătatea, ele putând să constituie singure (de exemplu, regimul nr. 7 – Oshawa) sursa noastră de hrană pe anumite perioade stabilite de specialişti în domeniu. Carnea şi ouăle trebuie echilibrate cu ajutorul legumelor. Dacă sunteţi vegetarieni, cerealele trebuie să atingă procentul de 60% (regimul nr. 3 din tabelul lui Oshawa) din alimentaţie. Cerealele pot atinge o

Scanned with OKEN Scanner

pondere de până la 90%, în caz de regim de dezintoxicare făcut sub supraveghere. Deci în acest regim, legumele şi produsele animale deţin un loc secundar în raport cu cerealele. George Oshawa menţionează că partea maximă a fiecărei categorii de alimente (legume, produse animale) este de 30% din ansamblul farfuriei. Este bine să asociem cerealele cu legumele, pentru că aminoacizii absenţi din cereale sunt prezenţi în legume şi invers.

Cerealele integrale pot fi consumate şi la micul dejun, sub formă de garnituri, sau aperitive, sub formă de fulgi (müsli), terci, fierte sau uneori crude (grâu încolţit, hrişcă înmuiată în apă 2 h), simple sau în asociere cu sucuri de legume şi fructe.

Făina de cereale folosită în bucătăria fără foc trebuie să fie făcută din cereale din ultima recoltă (doar la orez terapeutul Valeriu Popa ne recomanda ca acesta să fie vechi de un an). Pentru cantităţi mici, dacă nu avem alte posibilităţi, făina se poate obţine prin râşnire cu râşniţa de cafea. Această făină, care se consumă crudă, nu se păstrează mai mult de 7 zile.

Arpacaş

Arpacaşul este o cereală derivată din grâu (se mai numeşte grâuşor) sau din orz. De preferat este grâuşorul (arpacaşul mărunt). În preparate, înlocuieşte cu succes orezul, dar trebuie ţinut cont de faptul că, prin fierbere, îşi măreşte volumul mai mult decât acesta. La fiert, trebuie pusă o cantitate de apă cam de 8 ori mai mare decât cantitatea de arpacaş. Pentru a micşora timpul de fierbere, se va pune la înmuiat în apă (chiar clocotită) cu câteva ore înainte. La orez, timpul de înmuiere este mai scurt. Proprietăţile culinare şi terapeutice sunt aceleaşi cu ale cerealei din care provine.

Reţetă cu arpacaş: vezi Partea a II-a, cap. I, **Mâncare cu cereale**: „Arpacaş cu gogoşari", „Arpacaş cu varză" etc.

Grâu

Grâul face parte din familia *Gramineae*. Este originar de prin părţile Arabiei, Mesopotamiei şi a constituit baza alimentară a popoarelor din Europa până la mijlocul secolului XX.

Arheologii au descoperit o pâine mai veche decât piramidele din Egipt. În unele muzee există pâini care confirmă vechimea grâului. Astfel, în muzeul din Zurich, există o pâine mai veche de 6000 ani, iar într-un muzeu din New York se poate vedea o pâine de 3400 ani. La sfârşitul mileniului III î.Hr., în Egipt existau plăcinţele de grâu, iar către anul 2700 î.Hr., erau cunoscute 12 sortimente de pâine. Pâinea din aluat de drojdie se apreciază că a apărut în jurul anului 2000 î.Hr., în mormântul lui Tutankamon găsindu-se o astfel de pâine. Tot atunci, acest procedeu a fost folosit şi de greci, care l-au transmis la gali şi de aici la romani, în familiile acestora fiind considerată o cinste coacerea pâinii. În Roma antică, un sclav calificat în coacerea pâinii costa mai mult decât un gladiator.

Grâul este un aliment important, un adevărat „ou vegetal" şi, dintre cereale, cel mai uşor de digerat. Este bogat în proteine, vitamine, enzime, fermenţi şi minerale. Analizat din punct de vedere ayurvedic, are un gust dulce şi o putere rece. Din punct de vedere yoga, este tip yang. Dr. Raza Kapoor recomandă detextrinarea lui înainte de folosire, adică să fie prăjit uşor în cratiţă înainte de a adăuga apă sau grăsime.

Scanned with OKEN Scanner

Grâul proaspăt recoltat conţine mai multă energie decât poate prelua corpul omenesc. Pentru a fi consumat, trebuie să fie vechi de cel puţin 4 luni de la recoltare. Dacă nu este posibil acest lucru, atunci unii autori recomandă să se înmoaie peste noapte în apă, apoi să fie uscat la soare 3 zile şi, după aceea, poate fi consumat.

Se ştie că orice fruct sau vegetală are partea cea mai valoroasă la exterior, aceasta venind în contact cu razele de soare. La bobul de grâu, privind de la exterior către interior, găsim: celuloza, de care stă prinsă o materie importantă numită „aleurona", alcătuită din materii albuminoase, diastaze, uleioase şi hidrocarbonate. În exterior se află şi săruri minerale: Ca, P, Fe etc. Cu cât înaintăm spre interiorul grâului, scad mineralele, diastazele, vitaminele şi creşte cantitatea de materii care dau căldură, şi anume amidonul. Embrionul sau colţul grâului, compus din radiculă şi mugure, conţine, ca şi coaja: vitamine, nutrienţi şi, mai ales, energie vitală în cantitate mare (de aici se va naşte spicul de grâu). În jurul colţului, ca şi sub coajă, se află diastazele care, atât timp cât bobul este întreg, nu atacă amidonul. Dar, când grâul este măcinat, aciditatea făinii creşte, materiile grase şi amilacee se dizolvă sub acţiunea diastazelor eliberate şi făina râncezeşte. De aceea, pentru a preveni stricarea, se îndepărtează în cursul măcinatului coaja şi colţul (a diastazelor dinamogene) (Dr. Carton, 1940). Din această cauză, morile săteşti de apă care dau o făină cu materii hrănitoare sunt superioare morilor moderne, cu valţuri, care dau o făină aspectoasă, dar fără valoare nutritivă (fără diastaze, minerale, vitamine) şi încărcată cu tensiune electrostatică provenită de la frecarea valţurilor, care dăunează organismului.

Silvester Graham, de la care vine numele „pâinii graham", a susţinut ideea revenirii la pâinea integrală. El a citat spre exemplu pe baronul von Steuben, care atribuia deplina sănătate a ostaşilor prusieni consumului de pâine neagră, fapt verificat şi în timpul războiului dintre Anglia şi Franţa, la sfârşitul secolului al XVIII-lea, când unii ostaşi englezi s-au hrănit cu pâine neagră şi alţii cu albă. Cei hrăniţi cu pâine neagră au fost avantajaţi din punctul de vedere al sănătăţii. Cu toate acestea, s-a revenit la consumul de pâine albă, când au importat din America făina albă.

Există 3 feluri de pâine: integrală, neagră şi albă. Acestea corespund la făina integrală din care nu s-a scos nimic, apoi făina neagră, cernută 70-80%, şi făina albă, cernută 55-65%. Insist asupra faptului că este indicată făina de grâu măcinată la mori de piatră sau manual, la care pieliţa bobului rămâne intactă. Chiar dacă este trecută prin sită, această făină conţine germenii valoroşi, vitaminele şi mineralele care dau căldură şi energie. Ceea ce rămâne în sită poate fi folosit în diferite moduri.

Făina din comerţ nu conţine germeni şi tărâţe. Consumată sub diferite forme, stă mult timp în stomac şi intestine, este greu digerabilă din cauza lipsei de vitamine şi săruri necesare digestiei şi provoacă constipaţii. Dacă o folosim, este bine să-i adăugăm 1 linguriţă oregano la 250 g făină, care o va face mai uşor digerabilă şi va preîntâmpina constipaţia (Kapoor, 1999). Grâul se poate păstra depozitat mult timp, dar făina trebuie consumată rapid după măcinare (cel mai bine, în decurs de 2 săptămâni). Lipiile proaspăt coapte sunt de preferat pâinii din comerţ. Dr. Raza Kapoor recomandă adăugarea de sare la facerea pâinii, deoarece aceasta influenţează direct sistemul circulator, prin amplificarea puterii energetice a grâului, şi se amestecă cu produşii de asimilare care trec în sânge.

Pâinea albă este valoroasă prin conţinutul în amidon şi gluten, urmând a completa ceea ce lipseşte din celelalte alimente: legume, fructe etc. Pâinea din făină albă este uşor digerabilă, dar este săracă în vitamine şi predispune la constipaţie, din cauza lipsei de celuloză. Lipsa fibrelor celulozice creşte colesterolul. Totuşi, în unele cazuri de boală,

Scanned with OKEN Scanner

este singurul fel de pâine care se admite. Pâinea albă, în general, conţine de 3 ori mai puţine vitamine şi anumite oligoelemente decât pâinea integrală. Mg este redus de 5-6 ori, iar 100 g făină albă conţin doar : 14 mg Ca, 86 mg P, 0,5 mg Mg. Pâinea albă ar trebui să fie doar pâinea celor care suferă de anumite afecţiuni unde este recomandată în mod special.

O pâine bună, bine coaptă, se recunoaşte astfel : când strângi între degete din miezul ei, acesta nu trebuie să se lipească, când o tai nu trebuie să se lipească de cuţit, iar când o freci între degete trebuie să se fărâmiţeze. Pâinea trebuie să fie făcută cu drojdie naturală, pe bază de ciuperci microscopice, fără chimicale. Să nu se consume imediat ce este scoasă din cuptor, deoarece este înghiţită repede, nedescompusă. Saliva neavând timp să acţioneze, va fi greu de digerat. Sucurile dezinfectante din stomac nu vor putea să acţioneze pentru a o elibera de acizii din aluat şi de microbi, şi coca se va lipi de pereţii stomacului şi intestinelor, iar microbii se vor înmulţi în intestin, apărând aciditate, gaze şi chiar diaree. Indicat este a consuma pâinea mai veche, ideal uscată, astfel întărind şi sistemul masticator. Se va mesteca mult, pentru a se îmbiba bine cu salivă, astfel amidonul putând fi transformat în zahăr.

Pâinea integrală conţine multă tărâţă, care face digestia grea, şi conţine mult acid fitic, care decalcifiază. Prezintă inconvenientul că, din cauza celulozei, poate da la dispeptici şi artritici dureri de cap, palpitaţii, surescitare nervoasă, congestii ale ficatului şi iritaţii intestinale. Va fi consumată de cei cu stomac sănătos, care duc o viaţă activă, deoarece este un element de foc puternic (Florescu, 1942).

Pâinea neagră, intermediară sau graham, care conţine doar o parte din tărâţe, este cea mai bună pâine, conţinând şi celuloză, şi vitamine, săruri minerale, diastaze etc. Focul (energia) produs de ea este moderat şi excitarea uşoară, potrivită majorităţii oamenilor.

Eu îmi prepar în casă, folosind un aparat electric de făcut pâine, o pâine foarte gustoasă şi sănătoasă, care conţine un amestec în anumite proporţii din mai multe tipuri de făină de cereale : făină albă şi integrală de grâu, secară, orz, ovăz, hrişcă, mei, puţine tărâţe de grâu, mălai, făină de soia. La acestea adaug drojdie de bere, ulei de măsline, zahăr brut, sare de mare, chimen sau fenicul şi apă. După ultimele cercetări din America, teflonul, prin încălzire, produce toxicitate. Din această cauză, în aparat fac doar aluatul, pe care îl introduc apoi în cuptorul de la aragaz sau în vas Zepter pe aragaz.

- Grâul conţine : proteine (13 g %), lipide (1,8 g), hidraţi de C (68,7 g%), Ca, P, Fe, Na, K, Cl, S, Mg, Zn ; Vit : A, B_1, B_2. Puterea calorică este de 339 Kcal./100 g. Pâinea are 250 Kcal./100 g.
  Boabele de grâu, prin conţinutul în gluten, dau rezistenţă fizică şi putere sexuală. Ca este necesar pentru oase ; K, Zn, Ar – pentru leucocitele şi hematiile sângelui ; uleiul este uşor laxativ ; cerealazele, diastazele (fermenţii) fixează oxigenul din aer etc. Boabele de grâu conţin aproape aceeaşi cantitate de proteine (13-15 g %) ca şi pulpa de porc (19 g %). Carnea conţine şi grăsimi saturate, care, dacă sunt consumate în cantitate mare, dăunează sănătăţii atât de mult, încât poate produce cancer. După consumare, preparatele din grâu (spre deosebire de carne) nu lasă reziduuri în organism, astfel ajutând în procesul de dezintoxicare.
- O felie de pâine neagră mărunţită şi stropită cu spirt medicinal, oţet de mere sau bitter suedez se poate aplica sub formă de cataplasmă în entorse, vânătăi, pe care le vindecă.
- Tradiţionalul *borş* făcut prin fermentarea tărâţelor de grâu şi mălai conţine vitamine din complexul B, Ca, Mg şi oligoelemente ca Se sau Zn, enzime, fermenţi. Borşul ajută la trezirea din beţie, dacă se beau 1-2 l în decurs de 1-2 h. Migrena cauzată de exces de mâncare sau băutură dispare dacă se bea 1 l borş pe parcursul zilei. Bolnavii

Scanned with OKEN Scanner

de diabet se pot ajuta în scăderea glicemiei dacă consumă borş şi ceapă crudă. În caz de dureri de ficat şi bilă, să se bea cu puţin înainte de masă o cană de borş.

- „Germenele de grâu" constituie prima fază de încolţire a boabelor de grâu, când apare un mic mugure. Devine „grâu încolţit" când mugurele încolţit creşte la maximum 1 cm lungime. Din punct de vedere yoghin, fizic este extrem de yin, dar aceasta se mai estompează, datorită efectului din organism. Vreau să subliniez forţa vitală dată de grâul încolţit. Boabele de grâu, prin încolţire, trec de la o viaţă latentă la una activă, iar vitaminele şi sărurile minerale se află în cantitate mult mai mare decât în grâul obişnuit. Conţin produşi fosfataţi uşor asimilabili, multe săruri minerale, proteine ce au toţi acizii aminaţi indispensabili vieţii, oligoelemente şi vitamine.
- În 100 g *grâu încolţit* se găsesc: 45 g glucide, 29 g proteine, 0,5 g lipide, 1050 mg P (faţă de 423 mg în grâu), 342 mg Mg (faţă de 133 mg în grâu), 71 mg Ca (faţă de 45 mg în grâu), Fe, Cu, Zn, Mn, B; vitamine: A, B (1,5 mg B_1, 0,5 mg B_2,), C, 7 mg E, K, D, PP, Ar, lecitină, enzime şi anumiţi hormoni vegetali. 100 g grâu încolţit dau 396 calorii (Ivan, 1990).
- Când suntem epuizaţi, germenii de grâu ne regenerează forţele. Grâul încolţit este un tonic nervos şi reface sistemul nervos, este folositor în stări depresive, surmenaj, anemie, anorexie, demineralizare, tulburări de creştere, frigiditate, favorizează digestia şi funcţiile intestinale. Beneficiază de el şi reumaticii (artriticii, gutoşii).

Prin *conţinutul în Zn*, ajută în caz de atrofiere a testiculelor şi îmbolnăvire a prostatei. Aceasta deoarece cea mai mare cantitate de Zn din organismul masculin este concentrată în prostată. Este bine în acest caz ca, alături de grâu, să se consume şi seminţe de dovleac, drojdie de bere, ouă, muştar care, de asemenea, conţin Zn. Ajută în impotenţă, mai ales dacă se asociază cu produse ce conţin vitamina B_6, aceasta deoarece Zn este implicat direct în dezvoltarea organelor de reproducere. Zn ajută şi la sinteza proteinelor, controlează contractibilitatea muşchilor, ajută la formarea insulinei. Are influenţă asupra sângelui, având rol important în stabilitatea chimică a acestuia şi menţinând echilibrul acido-bazic al organismului. Acţionează asupra funcţiilor cerebrale, favorizând capacitatea mentală, ajutând în tratamentul tulburărilor mentale şi al schizofreniei. Tot datorită Zn-lui, rănile şi cicatricele se vor vindeca mai repede. Ajută la diminuarea depunerilor de colesterol, fiind de folos în arterioscleroză. Elimină petele albe de pe unghii.

Prin conţinutul mare în vitamina E, are o acţiune puternic oxidantă, prevenind oxidarea grăsimilor, a acizilor graşi, a compuşilor graşi ai vitaminei A şi ai Se, a unor aminoacizi cu S şi a unor componenţi ai vitaminei C. Intensifică activitatea vitaminei A. Intervine în mecanismul creatinei musculare şi al apei, al metabolismului glucidelor şi al lipidelor. Favorizează depunerea glicogenului în ţesuturi.

Tot datorită vitaminei E, are efect vasodilatator, anticoagulant, preîntâmpinând formarea cheagurilor şi riscurile ischemiei. Încetinesc procesul de îmbătrânire, furnizează cantităţi suplimentare de O_2 mărind astfel rezistenţa organismului şi ajutând la refacerea forţelor. Împreună cu vitamina A protejează plămânii de aerul poluat. Intervine în funcţia glandelor endocrine şi, în special, a gonadelor. Preîntâmpină avorturile, ajutând în caz de sarcină, sterilitate, amenoree, oligomenoree, toxicoză gravidică, tulburări neurovasculo-musculare de sarcină, agalactie, tulburări de climacteriu, hipofoliculinemie, prurit vulvar etc. Ajută în cârcei şi crampe musculare, miastenie, distrofie musculară progresivă, leuconevraxită. De asemenea, intervine pozitiv în hepatită, psoriazis, acnee, sclerodermie, angină pectorală, insuficienţă cardiacă. Dozele mari de vitamina E pot duce

Scanned with OKEN Scanner

la azoospermie la bărbaţi sau oligospermie la femei (involuţia ovarelor, perturbări de ciclu menstrual). De asemenea, în acest caz se poate produce diaree şi apar dureri abdominale.

Este *contraindicat* în hipertensiunea arterială gravă, deoarece germenii de grâu sunt uşor hipertensivi.

- Grâul încolţit se poate consuma sub diferite forme: terci cu mere şi pere sau miere ori nuci, chifteluţe, mici, cârnaţi etc. Terciul se poate face cu un dispozitiv (maşină de tocat, robot etc.).
- Dr. J. Valnet recomandă să se consume 1-3 linguriţe cu grâu încolţit/zi, dar să nu se depăşească 15-20 de zile, la fiecare 2-3 luni. Eu consum de 12 ani aproape zilnic grâu încolţit, în zilele de post mâncând uneori 200 g grâu încolţit şi, în afară de neuropatia senzitivo-motorie pe care o port cu mine de mai mult de 20 ani, neputând să mă debarasez de ea, organic sunt sănătoasă, fără dureri.
- Valeriu Popa recomanda persoanelor grav bolnave să consume zilnic câte 200-250 g grâu încolţit. Persoanele adulte sănătoase pot consuma zilnic 3 linguri cu grâu încolţit. Copiii până la 3 ani pot consuma 1 linguriţă, iar copiii şi bătrânii – 3 linguriţe/zi.
- Tărâţa (coaja de la grâu) conţine proteine în cantitate mică, celuloză, glucide, săruri minerale şi vitamine, în special vitamina B_1. De asemenea, conţine diastaze cu enzime şi catalizatori de acţiune. În străinătate, există un extract din tărâţe (condiment cerealier) ce se comercializează în magazine de dietetică, care face uşoară masa cea mai grea, efectuând o predigestie. Proteazele tărâţei sporesc efectul pepsinei şi chiar îi depăşesc posibilităţile, împingând hidroliza până la stadiul de acizi aminaţi, ceea ce în mod normal nu se efectuează decât după digestia gastrică prin tripsina pancreatică (Valnet, 1986).
- Tărâţa constituie laxativul cel mai bun. Este indicată în: constipaţii, litiază biliară, obezitate (deoarece satură), cancer de colon, urticarii, eritem, boli de piele (acnee, spuzeală) etc. Se va consuma pusă în mâncare, iaurt, apă etc.
- *Apa de tărâţe* se face cu 5 linguriţe tărâţe/1 l apă. Se lasă la macerat noaptea şi se strecoară dimineaţa. Este bazică, dezintoxică şi curăţă organismul, vindecă bolile de stomac şi constipaţia, energizează la fel ca şi grâul încolţit, curăţă tenul şi catifelează pielea.
- Inconvenientul tărâţei constă în faptul că are un ferment ce distruge glutenul în timpul dospirii aluatului. De aceea, nu vom găsi prea multe tărâţe în pâinea din magazine.
- Compresele şi băile de tărâţe (se pun tărâţe la macerat sau se pun săculeţi cu tărâţe direct în apa de baie) ajută în bolile de piele şi iritaţii.

Reţetă cu grâu: vezi Partea a II-a, cap. I, **Aperitive**: „Cârnăciori din grâu încolţit", „Terci de grâu încolţit".

Hrişcă

Face parte din familia *Gramineae*. Se adaptează în soluri sărace. Creşte în zone de munte. La noi se cultivă mai mult în zona Suceava. Basarabia deţine multe culturi cu hrişcă. Din punct de vedere yoga, este dublu yang. Se poate consuma în plăcinte, în ghiveci etc. Din hrişcă se poate face o făină excelentă, care poate fi folosită la plăcinte şi clătite.

Scanned with OKEN Scanner

- Conţine: proteine (acizi aminaţi importanţi), lipide, materii amilacee; vitamina P; săruri minerale: Ca (mai mult decât grâul), P, Mg, Se, Zn etc. Este una dintre cerealele cele mai bogate în Ca. Datorită conţinutului de Zn şi Se, dar şi datorită faptului că este dublu yang, devine o plantă antitumorală. Datorită aminoacizilor esenţiali, este foarte nutritivă.
- Este energetic şi nutritiv, ocrotitor vascular (util în fragilitatea vasculară). Aduce organismului toate beneficiile date de aportul în Ca (întărire oase şi dantură, eliminare toxine etc.). În tratamente, poate fi consumată crudă, înmuiată cu 2-3 h înainte în apă.

Mei

Meiul (mălai mărunt) face parte din familia *Gramineae*. Această plantă ierboasă este originară din Asia şi este cultivată în estul Europei. Are flori dispuse într-o paniculă mare şi fructe minuscule, galben-aurii şi comestibile. Există mai multe soiuri de mei, la noi fiind cultivat meiul cu bobul rotund. În trecut, a constituit baza alimentaţiei pentru oamenii săraci, fiind apoi înlocuit cu porumbul. Din făină se făcea mămăligă, iar meiul pisat se folosea în sarmale, plachie etc. Din punct de vedere yoga, este yin.

Se consumă în plăcinte, terciuri de cereale, dulciuri (trufe), înăbuşit cu legume sau crud după ce a fost înmuiat în apă. Se foloseşte mai mult ca umplutură, înlocuind mălaiul şi orezul. Din mei se prepară braga.

- Conţine: lipide, protide, acizi aminaţi, acid salicilic, vitamina A, mult Si, P, Mg, Zn, Fe, K, care sunt bazice.
- Este prieten al sistemului nervos, al părului şi al pielii, prin bogăţia sa în P, Fe, Si şi vitamina A. Este nutritiv, revitalizant, echilibrant nervos, fiind indicat în surmenaj intelectual şi fizic sau sarcină. Este sudorific şi ajută în boli de rinichi. Siliciul din mei netezeşte pielea, o face mai elastică şi îi dă rezistenţa necesară la capriciile vremii. De aceea, este bine să îl introducem mai ales în mâncarea de legume.
- Sub formă de decoct, calmează durerile intestinale sau tusea.
- În medicina populară, contra durerilor de stomac se punea o cataplasmă cu turtă de mălai din mei. Turta din făină de mei, cu hrean ras, miere şi sare, se folosea pentru amigdalită, scrofuloză etc.

Orez

Face parte din familia *Gramineae*. A fost cultivat în China şi în Extremul Orient cu 5 000 de ani în urmă. În Europa a fost cultivat prin secolul al VIII-lea. Este alimentul de bază pentru popoarele din Asia. Există peste 3 000 de varietăţi de orez. În comerţ întâlnim orezul nedecorticat, care se mai numeşte „paddy", apoi „cargo", adică orezul curăţat de primul înveliş (pleava). Mai există orezul „semi-complet", care a suferit o primă prelucrare, şi orezul „alb" (60% din „paddy"), căruia îi lipseşte stratul proteic. Curăţat de maşină şi polizat (glasat), îşi pierde din calităţile nutritive, vitamina A, B, minerale şi oligoelemente. Dacă baza alimentaţiei o va constitui orezul lustruit, se va produce boala beri-beri (lipsa vitaminei B).

Cel mai bun este orezul curăţat manual. Este indicat să fie consumat orezul vechi de 1-2 ani, „complet" (nu glasat sau lustruit), astfel conţinând minerale, vitamine şi contribuind la reglarea tranzitului intestinal. Orezul brun şi cel nedecorticat sunt greu digerabile, dar, consumate crude (3-4 linguri), ajută la dezintoxicare.

Scanned with OKEN Scanner

După *Ayurveda*, orezul este dulce, răcoritor şi uscat. El îndepărtează căldura excesivă din corp. În anotimpul rece, se va folosi cu măsură. Din punct de vedere yoga, fizic este yang, dar aceasta se mai estompează datorită efectului din organism.

Din orez se fabrică amidonul şi grişul. În alimentaţie este folosit sub diferite forme: mâncăruri (pilaf, legume umplute, ciorbe etc.) şi dulciuri. Deoarece orezul „complet" fierbe mai greu, se va înmuia înainte de a fi gătit.

Din pastă de orez măcinat se face puddingul.

Orezul nedecorticat conţine: 80% amidon, puţină celuloză, materii grase, puţine substanţe azotoase (7,2 g% proteine); Vitaminele A, B_1, B_2, B_6 (care dispar la lustruire); săruri minerale: Ca, P, Fe, K, puţin Na, S, Mg, Mn, I, Zn, Fl, Cl, Ar. Faţă de orezul alb, orezul integral conţine: de 4 ori mai mult Mg; de 2 ori mai mult P; de 2 ori mai mult Fe; de 5 ori mai multă vitamină B_1. Din ulei de tărâţe de orez se obţine gamma-oryzanol (acid ferulic), substanţă de creştere şi stimulent al funcţiei hipofizei şi al secretării endorfinei de către hipotalamus. Ameliorează simptomele menopauzei, scade nivelul de colesterol şi trigliceride din sânge. Ajută în caz de afecţiuni gastrointestinale şi edeme cardiace sau renale.

Orezul crud este hipotensor, diuretic şi energetic.

În India şi China, unde se consumă mult orez, incidenţa cancerului este mică.

Orezul alb este uşor digerabil, oferă mai multă energie şi putere decât alte cereale, fiind indicat în surmenaj, creştere. Fiind astringent, produce uneori constipaţie. Datorită cantităţii mici de celuloză, este folosit în diaree, afecţiuni intestinale (fermentaţii). Este hipotensor, favorizează eliminarea ureei.

- Pentru diaree, se foloseşte „apa de orez", cu 25 g orez/1 l apă, care se fierbe.
- Dr. Raza Kapoor nu recomandă orezul în caz de febră sau răceală, iar în caz de gastrită îl recomandă combinat cu 1/2 ceaşcă nucă de cocos rasă şi 2-3 cuişoare.
- Oamenii supraponderali îl pot consuma fiert, fără zahăr, sare sau condimente.
- Cataplasmele din făină de orez sunt bune contra inflamaţiilor cutanate.

Reţetă cu orez: vezi Partea a II-a, cap. I, **Dulciuri**: „Orez cu fructe", „Mere umplute cu banane" etc.

Orz. Drojdie de bere

Orzul face parte din familia *Gramineae*. Este cea mai veche cereală cunoscută în lume. Este originar din Tibet, la poalele munţilor Himalaya. Apoi a fost cultivat în China pentru hrană şi ca medicament şi în Egipt, unde se prepara o băutură asemănătoare cu berea. Aici orzul era folosit şi ca furaj pentru vite. Mai târziu, grecii şi dacii îl foloseau la prepararea pâinii (combinat cu grâul) şi ca leac pentru boli. În ultimul timp s-au descoperit proprietăţile terapeutice deosebite ale orzului proaspăt răsărit, care este foarte bogat în vitamine (A, PP, complexul B), săruri minerale (P, K, Mg, Ca, Fe) şi în hormoni (în special de creştere). Orzul se consumă decorticat, sub formă de fulgi, malţ (orz încolţit şi zdrobit) sau orz verde în cure de terapie. La germinarea orzului ia naştere o diastază utilizată la fabricile de bere. La fabricarea berii, există dezavantajul că substanţele chimice din orz care reduc colesterolul se îndepărtează o dată cu rezidurile. Orzul prăjit serveşte la prepararea unei cafele (2 linguriţe/1 cană apă), care se va îndulci după gust, întărind mai ales copiii. Cafeaua neîndulcită se poate bea de către diabetici.

Scanned with OKEN Scanner

Orzul, conform *Ayurveda*, este răcoritor. Din punct de vedere yoga, fizic este simplu yang, dar aceasta se mai estompează datorită efectului din organism. Puterea de vindecare este mai mare la orzul neprelucrat decât la cel prelucrat. Orzul perlat este total curăţat de coajă, cel scoţian este parţial curăţat, dar şi acestea au o oarecare putere de vindecare.

Este, poate, cereala cu cea mai mare putere de vindecare.

• Orzul conţine: puţine proteine, mult amidon, dextrină, grăsimi, săruri minerale: mult P, Ca, Fe, K, Mg, alcaloidul hordenina, maltina, vitamine: multă vitamina A, C, vitamina B_1, biotină etc. Este o cereală remineralizantă şi energizantă.

Foarte recomandată este *cura de orz verde*, înalt de 25-30 cm, înainte de a da în spic (vezi Anton, cap. „Cereale", 2001a). Puterea sucului este dată de *clorofilă*, care distruge germenii bolilor, neutralizează acţiunea cancerigenă din anumite substanţe cauzatoare de boală, vindecă rănile rapid, ajută în boli ale gingiilor, sinuzită, ulcere şi răni din intestin, reglează purgaţia. Ajută în lupta cu anumite boli de piele, acnee, eczeme sau alte boli: ulcer, gastrită, pancreatită, bronşită, tuberculoză, anemie, demineralizare, diabet, cardiopatie ischemică, sterilitate, impotenţă, postinfarct, boli de ficat, artrită, insomnii, nevralgii. Ajută la consolidarea părului şi unghiilor. Curăţă ficatul, bila, tubul digestiv, reface flora intestinală, elimină infecţiile respiratorii, echilibrează funcţia endocrină şi nervoasă, redă tonusul fizic şi psihic. Favorizează circulaţia sangvină, dă elasticitate şi întăreşte vasele de sânge, ajutând în caz de hemoroizi, flebită, varice. În acest caz, pe lângă o cură de orz verde se pot pune local cataplasme cu făină de orz umectată cu apă caldă. Aşadar, orzul verde este detoxifiant şi echilibrant al întregului organism, mai ales hormonal. Cura se face cu 50 ml suc băut cu 30 minute înainte de fiecare masă, timp de 2-4 săptămâni, cu pauză de 10 zile. În tratamente, în afară de suc de orz verde se mai pot folosi pudra de orz verde (preparată industrial) – 1 linguriţă pudră/1 pahar apă – şi maceratul de orz verde în apă rece timp de 2 h (1 linguriţă/100 ml apă).

Dacă se pun boabe de orz la încolţit, trebuie avut grijă să nu stea prea mult timp în apă, deoarece capătă gust amar şi nu mai sunt bune de folosit. Doza de germeni de orz este de maxim 3 linguri/zi.

Inhibitorii proteazei din boabele de orz înlătură agenţii cancerigeni din intestine. Sucul conţine o proteină care reface ADN-ul şi, împreună cu o altă proteină, exercită o acţiune antiinflamatoare. Mai mult în uleiul din fibrele de orz (pe primul loc), ovăz şi secară decât în boabele acestor cereale, s-au descoperit 3 componente active, care sunt inhibitori ai unei enzime din ficat ce produce colesterol şi suprimă generarea colesterolului rău L.D.L., cel bun (H.D.L.) rămânând intact (Petrovici, 2001).

- Orzul este tonic al sistemului nervos şi cardiac, emolient, reconstituent, drenor hepatic, colagog (drenează fierea), digestiv, hipertensor, antidiareic, anticolitic etc.
- Ajută în afecţiuni pulmonare (bronşite cronice, tuberculoză), demineralizare, atonie gastrică şi intestinală, creştere, hipotensiune (fiind un hipertensor), maladii inflamatorii ale căilor urinare (nefrită, cistită), calculi urinari şi biliari, stări febrile. Este antidiareic, dar şi laxativ, tonic al sistemului nervos.
- Se foloseşte decoctul de orz integral (dar poate fi folosit şi orzul perlat, decojit şi lustruit – 20 g/1 l apă sau 30-50 g orz decojit/1 l apă, fiert 30 minute) care este nutritiv şi laxativ, ajută în afecţiuni bucale şi amigdalită. Orzul perlat este bun şi la terciuri de cereale. Decoctul de orz (4 linguri orz/1 l apă – fiert 30 min.) drenează bila din ficat, ajutând în icter şi, de asemenea, în boli de rinichi. Se bea câte o cană decoct de 3 ori/zi.

Scanned with OKEN Scanner

- În enterite, diaree, se va face supă de malţ sau se vor consuma boabe de orz fierte.
- Pentru hipotensiune, se va face macerare în apă rece din 20 g/1 l apă timp de câteva ore, strecurare, apoi fierberea cu altă apă a orzului (primul lichid se păstrează) şi combinarea celor două lichide.
- Făina de orz pusă în cataplasme ajută în inflamaţii cutanate, furuncule, acnee, eczeme, hemoroizi, ulcer varicos, edeme, reţineri de apă.
- Pentru afte, amigdalită, se va face gargară cu decoct de orz.
- *Alifia de orz verde*, făcută din untură de viţel sau unt şi orz verde mărunt tăiat, ajută la catifelarea tenului, îndepărtarea ridurilor, vindecă rănile şi durerile reumatice. Aceasta probabil datorită şi clorofilei. Se topeşte grăsimea până la 38-40°C, se adaugă planta zdrobită, se amestecă apoi cu o lingură nouă de lemn şi se lasă vasul, acoperit cu o pătură, la macerat 12 h. Apoi se reîncălzeşte până la 38°C, amestecând continuu. Se strecoară prin tifon dublu, presând bine plantele. Se toarnă în recipiente de sticlă şi, dacă se foloseşte imediat, se păstrează la răcoare. Pentru o perioadă mai lungă, se păstrează în congelator (Ibrian, 1999).

Drojdia de bere este o ciupercă microscopică din familia *Saccharomycetacee*. Formată dintr-o singură celulă, are proprietatea de a se dezvolta rapid, mai ales în alimentele dulci şi făinoase. Prima descoperire a proprietăţilor terapeutice ale drojdiei de bere a fost făcută de inginerul german Wolfgang Schulze în anul 1898. Chiar şi soţia lui bolnavă de cancer a beneficiat de cura cu drojdie de bere, cu ajutorul ei stagnând evoluţia bolii. În anii '30, un medic american, Gayelord Hauser, a elogiat calităţile ei de sănătate şi frumuseţe. În 1934, s-a observat că soldaţii elveţieni care primeau drojdie rezistau mai bine la epidemii. În 1975, Institutul Pasteur din Lyon a demonstrat prin experienţe pe şobolani influenţa pozitivă asupra imunităţii intestinale şi sangvine. În privinţa drojdiei de bere, părerile terapeuţilor au fost împărţite. Unii o recomandă (Bieler), alţii nu (V. Popa), spunând că nu poate fi asimilată. Această părere poate fi în legătură cu tipul drojdiei. Există drojdii „înalte", numite drojdii de panificaţie, care au activitatea optimă la 15-20°C, obţinute ca urmare a tratamentului de uscare prin sodă caustică, carbonat de sodiu sau acid clorhidric (astfel pierzându-se 70% din vitamine), şi drojdii „joase", cu activitatea optimă la 5-6°C, cultivate pe cerealele (orz) malţate (drojdia obţinută în timpul fabricării berii). Acestea din urmă sunt singurele recomandate în terapeutică.

➢ **Atenţie!** Căldura mare şi lumina duc la degradarea drojdiei. Folosirea ei în preparate supuse focului distruge parţial vitaminele din celulele drojdiei. Drojdia nu se va bea cu suc de fructe, pâine sau biscuiţi, deoarece se formează berea în stomac. Pe lângă fermentaţia alcoolică, în acest caz se mai formează ulei de fusel, alcooli toxici şi acizi nocivi pentru ficat şi rinichi care au efect dăunător asupra vitaminelor din drojdie (probabil un alt motiv pentru care era respinsă de V. Popa).

- Unii terapeuţi recomandă ca drojdia să se ia pe stomacul gol (eventual diluată cu apă călduţă sau lapte), câte 1-3 linguri pentru adulţi sau 1 linguriţă pentru copii (dimineaţa pe stomacul gol, între mese, sau seara înainte de culcare); sau să se ia 4-10 g/zi drojdie uscată. Persoanele cărora drojdia le provoacă greaţă sau gust neplăcut nu trebuie să folosească acest remediu. Nu se va consuma continuu în fiecare lună, ci cu pauze de câteva zile. Administrarea îndelungată, fără pauze, dăunează. În străinătate există capsule, comprimate sau injecţii cu drojdie de bere (Valnet, 1986).
- În stare crudă, drojdia de bere conţine o combinaţie perfectă de substanţe nutritive: 50% proteine; 30% glucide, 5% lipide, toţi acizii aminaţi indispensabili vieţii

Scanned with OKEN Scanner

(histidina, preţioasa lizină deficientă în cereale, tryptofan, leucina, fenylamina, cystina etc.); diastaze, mult gluten şi peptide cu acţiune preponderentă în fenomenele vitale, în reacţiile de oxido-reducere, în dezintoxicare; lecitină sau grăsimi fosforate; zaharuri; 14 săruri minerale, în special P, K, Mg; oligoelemente: Cr, Zn, Se; factori catalitici; 17 vitamine, în special complexul B (B_1, B_3, B_5, B_6, B_9, B_{12}), E (antioxidantă, reduce radicalii liberi), D, H, PP şi ergosterol, substanţe antibacteriene. Provitamina VD_2 ajută în metabolismul Ca.

- Drojdia are proprietăţi: antianemice, antitoxice, stimulante, remineralizante etc. Întăreşte sistemul imunitar şi combate bolile infecţioase. Este bogată în elemente alcaline ca sodiu şi potasiu. Favorizează asimilarea alimentară şi este un catalizator pentru substanţele hidrocarbonate. Combate tulburările digestive: constipaţie, diaree, colite. Este foarte eficientă în avitaminoze, denutriţie, slăbiciune. Ajută la creştere, rahitism. Sportivilor le măreşte rezistenţa la oboseală, favorizând travaliul muscular şi uşurând eliminarea de toxine. Conţine Zn, ale cărui beneficii sunt descrise la „germeni de grâu". Datorită cromului, ajută în procesul de slăbit şi în diabet. Cura cu drojdie de bere îi ajută pe cei cu afecţiuni cardiace, boli de piele, protejează mucoasele, reglează nivelul tensiunii şi al colesterolului, întăreşte sistemul nervos. Studii făcute în Germania au dus la concluzia că drojdia diminuează efectele iradierii la bolnavii de cancer care au recurs la cobaltoterapie. Se presupune că ar determina stagnarea şi chiar remisia tumorilor maligne.
- Se reface flora intestinală dacă se ia 1/2 linguriţă drojdie de bere dimineaţa pe stomacul gol şi se consumă iaurt.

Este un protector al ficatului, datorită conţinutului de proteine şi acizi aminaţi, fiind indicată în stări precirotice sau steatoze hepatice (degenerescenţa grasă a ficatului).

Datorită conţinutului mare de vitamine din grupul B, este indicată în afecţiuni neurologice (nevrite etc.) şi, în special, neuromusculare sau în manifestările nervoase ale alcoolicilor. Vitaminele din complexul B, pe lângă asigurarea echilibrului nervos (B_1, B_6, B_{12}), răspund şi de sănătatea pielii (B_3 şi PP), a părului (B_5) şi de metabolismul globulelor roşii (B_9).

- Pentru ticuri, se recomandă 2 linguri drojdie de bere/zi, timp de 14 zile.
- Dacă se iau 70 g drojdie în 3 reprize, cu 1/2 h înainte de fiecare masă, se stimulează glandele endocrine, ajută în diabet şi combate alcoolismul.

Drojdia exercită o acţiune inhibitoare asupra unor germeni patogeni: stafilococi, streptococi, colibacili. De aceea, poate fi indicată în afecţiuni intestinale infecţioase şi în prevenirea neplăcerilor date de administrarea de antibiotice, ea fiind insensibilă la acţiunea acestora şi echilibrând flora intestinală. Datorită conţinutului de seleniu şi anumite vitamine, creşte rezistenţa organismului la infecţii şi răceli.

- Dr. H.G. Bieler recomandă drojdia de bere diluată cu apă sau lapte, în caz de ulcer gastric deschis, când supele de dovlecei sau fasole verde sunt prea caustice. El afirmă că, dacă apar gaze intestinale după luarea drojdiei, faptul este cauzat de stoparea contracţiilor intestinale. După o întrebuinţare mai îndelungată a drojdiei, gazele dispar.
- Este indicată în tratamentul unor boli de piele ca: furunculoza (se ia pe stomacul gol, minimum 14 zile, câte o bucăţică cât o nucă, iar local se unge cu miere de albine), urcioare (cură de 3 luni cu 1 linguriţă pe stomacul gol), psoriazis, eczeme, antrax, diferite dermatoze, arsuri, leucoree (spălături cu 1 linguriţă/1 pahar apă). Combate fragilitatea

Scanned with OKEN Scanner

părului şi a unghiilor. În cosmetică, se fac, cu bune rezultate, măşti pentru îngrijirea tenului.

Reţetă cu drojdie de bere: vezi Partea a II-a, cap. I, **Aperitive**: „Pizza sau pâine dietetică A, B".

Ovăz

Face parte din familia *Gramineae*. Este cunoscut din Grecia şi Roma antică. Cel mai mult este folosit şi apreciat de către scoţieni, dar în lume se cultivă peste 80 specii de ovăz. Din punct de vedere yoga, este tip yang. Ovăzul este indicat să fie consumat mai mult iarna, deoarece măreşte rezistenţa la frig. Anglo-saxonii îl consumă la masa de dimineaţă sub formă de „porridge" (supă deasă din fulgi de ovăz). El se pregăteşte din fulgi de ovăz, apă, lapte şi zahăr. Este mai sănătos dacă se face cu lapte de soia şi miere (pusă la sfârşit, după ce s-a mai răcit). În perioada de creştere, copiii beneficiază de folosirea lui. Fulgii de ovăz se mai pot consuma sub formă de creme, decocturi, budinci, în supe şi ciorbe etc., dând un gust foarte bun preparatelor.

- *Ovăzul crud* conţine: multe proteine (13-15%) faţă de alte cereale, hidraţi de carbon (61% glucide), mult amidon, acizi esenţiali echilibraţi, 6-7% grăsimi (mai multe decât grâul şi secara) bogate în acizi graşi nesaturaţi, caroten, vitaminele B_1, B_2, PP, urme de vitamine D, E, bioantioxidanţi cu rol de protecţie, fitosteroli, fitohormoni, săruri minerale: 35 mg P, 60 mg Ca, 120 mg Mg, K (370 mg – cantitate mare), 30-35 mg Na (puţin), 4 mg Fe. Valoarea calorică este de 377 Kcal. %, superioară grâului şi porumbului.
- *Fitohormonii* au structura asemănătoare celor androgeni, având şi efecte stimulatoare asupra tiroidei. Ovăzul conţine un hormon asemănător cu foliculina. Nu conţine vitaminele A şi D, dar *fitosterolii* au structură asemănătoare vitaminei D şi cu un efect anticolesterolic important.

Conţinutul în proteine este superior celorlalte cereale, iar raportul între aminoacizii esenţiali este mai bine echilibrat, proteina fiind astfel mai bine valorificată de organism. Aminoacidul care limitează utilizarea proteinelor din cereale este lizina, dar în ovăz cantitatea de proteine este mai mare decât în porumb, grâu şi secară. Pentru proteinele din ovăz, s-au pus în evidenţă şi efecte lipotrope, pe care nu le au proteinele din grâu.

Grăsimile, aflate în cantitate mare în ovăz, dau nu numai energie, ci au rol şi în formarea unor substanţe fiziologic active, cum ar fi prostaglandinele, prostacilinele, tromboxanii şi alte substanţe cu activitate biologică. Grăsimile din ovăz sunt bogate în acizi graşi nesaturaţi, în special acid linoleic. Organismul uman poate sintetiza acizii graşi saturaţi şi acidul oleic, dar nu poate forma acizii graşi cu mai multe duble legături: linoleic, linolenic şi arahidonic. *Acizii graşi nesaturaţi* sunt precursorii *prostaglandinelor*, adevăraţi hormoni celulari implicaţi în funcţii esenţiale: tonusul musculaturii netede, aparatul genital, nervos, renal, răspunsul inflamator, multiplicarea celulară, lipoliza etc. Prostaglandinele se descompun în substanţe care reglează agregarea plachetelor sangvine, tonusul vaselor şi modulează interacţiunea plachetelor sangvine cu peretele arterial. Consumul acizilor graşi nesaturaţi determină scăderea lipidelor sangvine aterogene, inclusiv a colesterolului. Un consum frecvent de ovăz determină reducerea drastică a colesterolului la cei cu o concentraţie mare de colesterol, fără a determina însă reduceri semnificative la cei cu o concentraţie normală sau scăzută (Murray, 1996).

Scanned with OKEN Scanner

- 100 g *fulgi de ovăz* conţin: 300 mg P, 90 mg Ca, 180 mg Mg, 500 mg K.
- Are proprietăţi energetice, uşor excitante. Ajută în sterilitate, impotenţă, astenie nervoasă, psihică şi musculară, diabet, hepatită, constipaţie. Este un stimulent al tiroidei (datorită fitohormonilor, conţine tyrosina ce intră în componenţa hormonilor tiroidieni), deci ajută în hipotiroidie. Fiind diuretic, ajută la eliminarea ureei şi previne formarea litiazei renale. Stimulează creşterea, ajutând astfel copiii. Acţiunea lipotropă şi efectul hipocolesterolemiant îl fac util în tratamentul diabetului zaharat şi al hepatitei parenchimatoase acute.
- Decoctul de cereale uşor prăjite apoi râşnite (sau făina şi fulgii): grâu, ovăz, orz, secară, orez este indicat sugarilor, de la 4 la 6 luni. Se fierb 4 linguri de amestec de cereale în 1,5 l apă, în vas descoperit, până scade la 1 l. Se poate îndulci cu zahăr sau miere. Sub formă de supă, ajută în diaree (se strecoară).
- Supa „porridge" este răcoritoare, diuretică, ajutând pe azotemici, diabetici (scade glicemia), hipotiroidieni, impotenţi etc.
- Decoctul de făină sau fulgi de ovăz (20 g/1 l) fiert 30 minute este emolient, favorizează tranzitul intestinal şi are efecte benefice în boli ale tractului gastrointestinal. Este diuretic, ajutând în combaterea calculilor renali, în gută.
- Infuzia de paie de ovăz (o mână la un castronel apă) ajută în litiazele renale, dacă se amestecă cu ulei de migdale dulci şi de nucă (Valnet, 1986).
- Decoctul de seminţe de ovăz era cunoscut ca leac contra tusei, în reumatism, fortifiant pentru plămâni, iar coleşiţa de ovăz fiert în apă se punea pe umflături la cap şi la gât. Decoctul se ţinea în gură contra durerilor de dinţi. Ţăranii dormeau excelent pe o saltea făcută din pleavă de ovăz.
- Băile cu paie de ovăz sunt bune în afecţiuni reumatice, genitale, pentru uşurarea naşterilor (se bea şi ceai), afecţiuni renale. Un smoc mare de paie se fierbe în 5 l apă timp de 30 minute la foc mic, apoi se lasă să infuzeze 25 minute. După baie, corpul nu se şterge, ci doar se îmbracă în halat şi apoi pacientul se va culca. Baia se repetă timp de 18 zile. La nevoie, paiele se pot refolosi de două ori. Atenţie la răceală! V. Popa recomanda îmbrăcarea în izmene introduse în decoct de ovăz, înfăşurarea într-un plastic şi o pătură şi apoi somn în pat, bine înveliţi. Ajută în caz de boli neurologice (cum ar fi scleroza în plăci) sau alte afecţiuni.
- Ovăzul întăreşte ţesutul, ajutând tenul, mai ales dacă se aplică măşti cu acesta. Spre exemplu, se poate aplica zilnic o mască cosmetică din fulgi de ovăz, lapte şi puţină apă de trandafiri.

Reţetă cu ovăz: vezi Partea a II-a, cap. I, **Dulciuri**: „Cremă din fulgi de ovăz".

Porumb

Face parte din familia *Gramineae*. În unele ţări se mai numeşte grâu de Turcia, iar la noi mai este cunoscut sub numele de păpuşoi sau cucuruz. Este originar din America Centrală, fiind cunoscut o dată cu descoperirea Americii. Este cereala ţărilor calde. În Europa a fost adus în secolul al XVI-lea, iar în 1678 a început să fie cultivat întâi în Muntenia (sub domnia lui Şerban Cantacuzino), apoi, în 1720, şi în Moldova (sub Constantin Mavrocordat), iar în Transilvania, în timpul domniei principelui George Racoczi (1631). Ţara noastră a devenit a doua patrie a porumbului, acesta înlocuind meiul. Ţăranii noştri, înainte de folosirea mămăligii din porumb, consumau mămăligă

Scanned with OKEN Scanner

din mei. Astăzi, porumbul constituie hrană atât pentru om, cât şi pentru animale. Cultura de porumb este răspândită mai ales la câmpie, dar se întâlneşte şi în zona de dealuri.

Din punct de vedere yoga, este simplu yin. Are un gust dulce, fiind bogat în zaharuri şi, la noi, se prepară mai mult sub formă de mămăligă. Dar porumbul nu este un aliment complet. Lui îi lipsesc 3 aminoacizi esenţiali, printre care triptophana, care are un rol important. De aceea, mămăliga se va consuma asociată cu lactate, ouă, verdeţuri, grăsimi, pentru a deveni un aliment complet. Este indicat ca mămăliga să se facă moale (nu tare, groasă), suficient de bine fiartă. Nu este bine să fie consumată fierbinte, deoarece poate produce chiar cancer (Florescu, 1942). Din mămăligă putem face: polentă (mămăligă, brânză, ou, smântână, unt), bulz, gogoşi, tort, prăjituri etc. (vezi Anton, 2001b). Se mai consumă sub formă de porumb fiert (acoperit cu frunzele lui la fierbere) sau porumb copt. Este recomandat a se face mămăligă din mălai necernut (nu din cel grişat), deoarece astfel se păstrează cel mai bine vitaminele şi mineralele din boabele de porumb, precum şi proprietăţile terapeutice ale acestora. Mămăliga poate înlocui cu succes pâinea, deoarece este proaspătă, fără conservanţi sau alte chimicale şi are mai multe vitamine şi minerale (complex B, Ca şi K) decât aceasta.

Boabele de porumb în faza de „lapte" se pot conserva în oţet de vin. Pentru aceasta, se pun boabele în apă fierbinte timp de 3 minute, se strecoară şi se pun în borcan. Deasupra se pun rămurele de tarhon, hrean şi frunze de ţelină. Se toarnă oţet de vin natural, care a fost amestecat cu sare (30 g/litru) şi se leagă strâns gura borcanului. După 20 zile, se pot consuma sub formă de garnitură în loc de capere (Ibrian, 1999).

Din porumb se scoate ulei, foarte indicat mai ales pentru bolnavi, fiind fabricat prin presare la rece. Acest ulei conţine multă vitamină E, acizi graşi în special nesaturaţi (85-90%), mononesaturaţi (mai ales oleic), polinesaturaţi (acid linoleic – 50%), acizi graşi saturaţi (10-12%, mai ales palmitic şi stearic) etc. Fiind bogat în acizi graşi nesaturaţi şi polinesaturaţi, opreşte creşterea colesterolului în sânge. (Vezi şi la „Ovăz").

Mătasea de porumb se ia de la porumbul matur, când culoarea ei a devenit brună, dar nu o lăsaţi să se treacă. Părţile înnegrite, uscate se îndepărtează. Cea mai bună calitate o are mătasea de la porumbul în lapte, unde este mai mult verde. Se va pune la uscat în loc umbros, aerisit.

- *Mălaiul* conţine: 12,10 ml apă (porumbul verde are 73,9 ml%), proteine (9,4 g% – cel verde are 3,7 g), lipide (1,9 g), hidraţi de C (75,4 g – 20 cel verde), celuloză, azotaţi, Ca (16 mg, 6 mg cel verde), P (152 mg, 103 verde), Fe (0,9, 10,46 verde), Na (39), K (213), Cl (146), S (111), Mg (84), Vitamina A (90-700 U.I, cel verde nu are), vitamina B_1 (65 U.I., cel verde nu are), vitamina E. Valoarea calorică este de: 355 Kcal.% – mălaiul; 107 Kcal.% – porumbul verde.
- Porumbul este hrănitor, energetic, reconstituent. Hidraţii de C în cantitate mare dau energie şi forţă musculară, iar proteinele şi grăsimile din porumb sunt proporţionate cantitativ. Vitamina B, antinefritică, ne fereşte de boala beri-beri. Porumbul este regenerator al tiroidei, fiind indicat mai ales în hipertiroidie.
- Decoctul de boabe (50g/1 l apă) este foarte hrănitor. În medicina populară, zeama de porumb fiert (mai ales de la cel roşu) era recomandată contra tusei.
- Din germenii de porumb (boabele încolţite) se prepară industrial, prin presare la rece, *uleiul din germeni de porumb*. Bogăţia *uleiului de germeni de porumb* în vitamina E (250 mg) ajută organismul în multe afecţiuni. Acest ulei acţionează asupra aparatului cardiovascular, are efect puternic de scădere a colesterolului şi menţine elasticitatea şi flexibilitatea vaselor de sânge. Astfel, ajută în arterită, ateroscleroză,

Scanned with OKEN Scanner

cardiopatie ischemică etc. Pentru aceasta, vezi descrierea vitaminei E de la „Germeni de grâu". Se iau 2 linguriţe/zi minim 4 luni.

- *Mătasea de porumb* conţine săruri minerale: K, Ca, Si; saponine, fitosteroli, ulei volatil, ceară, alantoină, vitaminele C, B_6, E, K; glucide, ergosterină, betainină.

Mătasea este diuretică (elimină piatra la rinichi, cistita, albuminuria), măreşte cantitatea de urină, curăţă rinichiul, elimină uraţii, pietrele la rinichi, elimină apa din ţesuturi (edeme cardio-renale), ajută în obezitate, micşorează depunerile de săruri din bilă, este coleretică, remineralizantă. Datorită vitaminei K, este hemostatică, ajutând în menstruaţia neregulată şi menopauză. Stimulează secreţia de bilă, este calmant gastric, ajutând mai ales în gastrita hipoacidă, antiinflamator al tubului digestiv, ajutând în fermentaţii gastrointestinale, şi reglator hormonal mai ales pentru femei, ajută în reumatism (mai ales în gută, reumatism degenerativ), cu condiţia să se ţină şi regim alimentar, ascită, umflarea picioarelor, favorizează secreţia endocrină a pancreasului (ajută în diabet), boli de inimă (conţine K şi vitamina B). Pentru tratament se poate folosi infuzia, extractul complet (macerat + infuzie în amestec – 1 lingură/1 cană apă) sau pulberea de mătase de porumb (1 linguriţă de 3-4 ori/zi în cure de 1 lună cu 7 zile pauză). Cenuşa de coceni dizolvată în alcool de 40° (cenuşa de la 5 coceni în 250 ml alcool) ajută sistemul digestiv (fermentaţii, indigestie, gastrită hipoacidă, diaree, infecţii colon) şi în infecţii ale pielii (bacteriene, fungice).

- Ceaiul se face cu maximum 10 g (1-2 linguriţe, ca diuretic) mătase/200 ml apă clocotită. Se ia la 2-3 h câte 1 lingură.
- În medicina populară, ceaiul din inflorescenţa bărbătească se lua în boli de rinichi, de ficat şi de bilă. Leşia de coceni era folosită în spălături contra râiei, pentru spălat pe cap în caz de bube sau de cădere a părului. La răni se punea făină de cucuruz cu rachiu.
- *Cataplasmele din mămăligă fierbinte* sunt bune în răceli, pe piept la junghiuri, pneumonie (se aplică pe torace), în reumatism (se aplică pe locul afectat frunze de varză şi deasupra mămăligă fierbinte), amigdalită, anghină difterică, dureri de stomac.
- *Cataplasmele cu mălai rece* sunt bune pentru muşcături, umflături, bube.

➢ **Atenţie!** Excesul de mămăligă, mai ales din mălai de proastă calitate, poate duce la boala numită pelagră. Nu se foloseşte tratamentul cu mătase de porumb în infecţii renale acute şi în litiaze cu săruri de calciu.

Reţetă cu porumb: vezi Partea a II-a, cap. I, **Dulciuri**: „Prăjitură din mălai".

Secară

Face parte din familia *Gramineae*. Se pare că originea ei se află în Tracia. Locuitorii o foloseau la prepararea pâinii, dar şi ca leac în diferite boli. Ca şi hrişca, secara se adaptează solurilor sărace.

Din punct de vedere yoga, secara este yin.

- *Făina de secară* este bogată în vitamina P, acid folic şi Fe. Din ea se face o pâine foarte gustoasă.
- Ca şi grâul, se poate consuma *încolţită*.
- Încolţeşte mai repede şi este mai bună la gust decât grâul încolţit. Valoarea terapeutică a secarei încolţite este mai mare decât cea a boabelor de secară. Remineralizează puternic organismul, întârzie îmbătrânirea, ajută mai ales în bolile cardiovasculare.

Scanned with OKEN Scanner

- *Secara* conţine: celuloză mai multă decât grâul, proteine mai puţine decât grâul, azotoase, hidraţi de C, săruri minerale: Ca, P, Fe.
- Este fluidifiant sangvin, antisclerotic, energetic.
- Se recomandă în constipaţie, hipervâscozitate sangvină, arterioscleroză, afecţiuni vasculare, maladii cardiovasculare, hipertensiune, hepatită, inflamaţii renale sau gastrointestinale, paraziţi intestinali, menstre dureroase.
- Pe lângă pâinea de secară şi germeni, se mai poate face un decoct cu 30 g seminţe/ 1 l apă. Acest ceai este emolient, răcoritor, laxativ.
- În medicina populară, făina de secară cu ulei se punea la gâlci (amigdale, scrofule, anghină). Boabele prăjite şi râşnite se puneau în cataplasme pe hemoroizi.

Condimente

Cuvântul „condiment" îşi are originea în verbul *condire* (lat.), care înseamnă „a adăuga" sau „a drege". Condimentele sunt cunoscute din vremuri îndepărtate, când alimentele erau asezonate cu cenuşă de trestie şi sare. În acele timpuri, usturoiul, chimenul şi muştarul se foloseau destul de des. În epoca paleolitică, dulciurile erau îndulcite cu sevă de arţar, flori de mesteacăn sau miere. Vreme de 600-700 ani, în Evul Mediu, mirodeniile au avut o valoare excepţională. Din cauza perioadelor de foamete, pentru a masca alimentaţia săracă şi insipidă, oamenii săraci foloseau multe condimente autohtone, iar cei bogaţi plăteau sume mari pe condimentele străine. Mulţi negustori temerari străbăteau deşerturile şi se întâlneau în Arabia sau ţări mai puţin prietenoase. Acolo mirodeniile erau cel mai bine cunoscute şi se foloseau în cantităţi mari mosc, ambră, cuişoare, şofran etc. Condimente precum ghimbirul, scorţişoara, camforul erau cântărite cu balanţele destinate aurului sau medicamentelor. În perioada când monedele de aur sau de argint erau rare, piperul juca rol de monedă. De atunci există expresia „scump ca piperul". Impozitele se puteau plăti în piper şi tot în piper se răscumpărau prizonierii de război.

Astăzi, se încearcă o alimentaţie clădită pe baze ştiinţifice, fără toxine şi fără a se distruge elementele nutritive, punându-se accent şi pe alcătuirea meniului în cadrul căruia condimentele deţin un loc important. Gospodinele se străduiesc ca acesta să fie gustos, variat şi frumos prezentat. Condimentele folosite, funcţie de gust şi aromă, sunt de mai multe tipuri: acre (oţet, lămâie, borş), sărate (sarea), picante (piper, muştar, boia, capere), aliacee (usturoi, ceapă, hrean, praz), aromate pentru mâncare (chimen, ienibahar, coriandru, cimbru, tarhon, mărar, pătrunjel etc.) şi aromate pentru dulciuri (scorţişoară, vanilie, cuişoare, anason, coajă de lămâie etc.). Substanţele aromate din condimente conferă hranei miros plăcut şi gust deosebit care stimulează glandele digestive şi nervii. Condimentele se folosesc nu numai pentru gust, dar şi pentru a combate mirosurile dezagreabile produse de alte alimente sau din motive de sănătate. Pot fi anihilate chiar şi mirosurile produse de alte condimente cu miros pregnant, cum ar fi ceapa sau usturoiul crud, în acest scop consumând pătrunjel, anason etc. Condimentele mai au rolul de a face unele mâncăruri grele mai uşor digerabile şi ajută în general digestia. Condimentele iuţi ca: piperul negru, nucşoara, cuişoarele, dafinul, scorţişoara se utilizează la „curry". Ele, după *Ayurveda*, generează căldură, deci dau energie, stimulează glandele salivare şi papilele digestive, îmbunătăţind astfel digestia. Cu ajutorul lor, mâncarea devine mai aromată şi mai uşor digerabilă. Dar aceste condimente iuţi se

Scanned with OKEN Scanner

vor consuma cu prudenţă, în cantităţi mici, iar persoanele grav bolnave trebuie să le evite pe cele mai iuţi (piper măcinat, ardei iute etc.), deoarece pot deveni iritante. În general, plantele aromate trebuie utilizate raţional, folosind cel mai des unul sau două condimente, în cantităţi mici, pentru a lăsa să se facă simţit gustul natural al legumelor. Arta de a combina mai multe condimente pentru a se completa reciproc este deţinută de puţine persoane. Este de preferat să folosim condimentele proaspăt culese. Dacă locuim la bloc, putem să le cultivăm în ghivece (busuioc, maghiran, mentă etc.).

Din punct de vedere yoga, 2/3 din condimente sunt yin. Excepţie fac: pătrunjelul, salvia, hreanul, şofranul, cicoarea, sarea marină (nerafinată). După *Ayurveda*, în folosirea condimentelor trebuie să ţinem cont şi de anotimp. Primăvara sunt indicate ghimbirul, nucşoara roşie, şofranul, seminţele de oregano şi chimen. Vara sunt recomandate: anasonul, chimionul, coriandrul şi se evită muştarul, usturoiul, muscatul, frunzele de dafin, scorţişoara şi ghimbirul. Toamna sunt bune usturoiul, ghimbirul, muscatul (nuca). Iarna se folosesc condimentele care dau căldură: usturoiul, ceapa, seminţele de oregano, nucşoara, scorţişoara, foile de dafin, muscatul, piperul negru, susanul. Ceaiul de ghimbir dă imediat căldură în corp.

Plantele aromatice crescute spontan ne dau microelementele care lipsesc în solurile îndelung cultivate.

Condimentele conţin uleiuri eterice, principii amare, acid tanic sau glucozide care stimulează şi reglează producerea sucurilor digestive, a salivei, ajută la asimilarea nutrienţilor, elimină balonările. Ajută la buna funcţionare a sistemului imunitar, a glandelor endocrine, acţionează asupra germenilor patogeni, revigorează şi echilibrează psihicul. Ele acţionează atât asupra sufletului, cât şi asupra trupului.

Anason

Anasonul (numit şi bădean) face parte din familia *Umbelliferae*. Este originar din China şi Orient, fiind adus apoi în regiunea mediteraneană. La noi în ţară se găseşte numai cultivat. Fructele au miros aromatic şi gust dulceag. Din punct de vedere yoga, fizic este yin. Este un condiment apreciat pentru mirosul şi gustul deosebit de puternice, dulce şi iute, din care cauză trebuie folosit în cantităţi mici. De la el se consumă bulbul (crud sau fiert), frunzele, rădăcinile şi, în mod special, seminţele. Este utilizat ca aromatizant la băuturi alcoolice, în patiserie, panificaţie, cofetărie. Dă savoare compoturilor, murăturilor (varza roşie, castraveţii), mâncărurilor de dovlecei, preparatelor din ciuperci, lichiorurilor, prăjiturilor. Se recomandă în orice anotimp.

- Fructele (sau seminţele) conţin: vitamina A, complexul B (B_1-B_9), C; săruri minerale: Ca, P, K, S, Fe; esenţă aromatică, aldehidă anisică, lipide, protide, zaharuri, amidon, anetol, care este componentul principal al uleiului volatil, colină, cetone. Uleiul volatil din fructe are acţiune stimulativă asupra apetitului, excită secreţiile pancreatice şi intestinale, ajutând astfel digestia.
- Anasonul are multe virtuţi terapeutice: tonic, antispasmodic, ajută digestia, combate balonările şi colicile, în special la bebeluşi, calmează arsurile din stomac şi rect, are efect purgativ. Este un mijloc de calmare a durerii, alinând durerea din intestine. Stimulează salivaţia, crescând pofta de mâncare. Stimulează secreţia de lapte şi este somnifer. Vindecă bolile provocate de bilă (este emenagog, galactogen) şi are efect

Scanned with OKEN Scanner

vomitiv. Omoară viermii intestinali. Are efect benefic asupra splinei şi stabilizează funcţia sistemului circulator. Este diuretic, are efect deshidratant, recomandându-se în boli de rinichi şi umflături. Vindecă bolile de ochi şi îmbunătăţeşte vederea. Este antiinflamator si ajută în caz de stres.

- Se consumă în special după masă, ajutând digestia şi împrospătând respiraţia.
- Ajută în astenie, migrene, ameţeală, menstre insuficiente şi dureroase. În acest scop, se bea decoct de rădăcină 30 g/1 l apă (Valnet, 1986). Inhalaţia de seminţe era folosită contra durerilor de cap.
- Este expectorant. Ajută în boli de plămâni, astm, tuse. În caz de tuse uscată, se vor suge seminţe de anason, vindecând astfel şi bolile cavităţii bucale. De mult timp, ceaiul din frunze sau decoctul seminţelor se luau în caz de răceală sau răguşeală.
- Infuzie din frunze sau seminţe: pentru adulţi – 1/2 linguriţă/1 cană apă clocotită, se lasă acoperit 10 minute. Se bea călduţ, în 3 reprize în cursul zilei, în special după masă, în caz de răguşeală, răceală, dureri de cap, tuse etc., sau înainte de masă, ca aperitiv. Scade febra, calmează setea. Nu se păstrează de la o zi la alta. Pentru sugari, se folosesc 5-6 fructe la o căniţă de ceai.
- Ceaiul se utilizează scurt timp, anetolul din seminţe fiind toxic (Peiulescu ; Popescu, 1978).

➢ **Atenţie!** Este contraindicat în gastrite hiperacide, ulcer gastric şi duodenal, enterocolite acute şi cronice.

Reţetă cu anason: vezi Partea a II-a, cap. II, **Dulciuri**: „Turtă dulce".

Ardei

Ardeiul (piparcă) face parte din familia *Solanaceae*, fiind o plantă originară din America Centrală. Ardeiul iute a fost adus în ţara noastră în urmă cu 300 de ani. Există mai multe soiuri de ardei, care se pot deosebi după gust, formă sau culoare. Astfel, există ardei iute folosit proaspăt, uscat (boia iute) sau murat şi ardei dulci tip capia, gogoşari etc., care se consumă proaspeţi, în salate sau diferite preparate, şi uscaţi (drept condiment – boia dulce). După culoare, distingem ardei verzi, roşii sau galbeni. Frunzele de ardei sunt toxice. De aceea, cei care recomandă regimul macrobiotic cer prudenţă în folosirea lui. Din punct de vedere yoga, sunt triplu yin.

În general, ardeiul este bogat în vitaminele A şi C, precum şi alcaloidul capsicină, cu proprietăţi stimulente şi lubrefiante.

Ardeiul verde este bogat în Si, fiind folositor pentru unghii, glande sebacee (la rădăcina părului) şi glande lacrimare.

Dr. B. Beuner recomandă 1/4 l suc de ardei combinat cu 1/2 l suc de morcov în calmarea crampelor şi colicilor intestinale. Se ia între mese, câte 1 lingură.

Ardeiul iute este folosit atât ca aliment, cât şi ca medicament. Fructele ajunse la maturitate au gust iute, favorizând digestia. Din punct de vedere yoga, fizic este triplu yin, dar judecat metafizic, situaţia se schimbă, datorită efectului din organism. Este de folos mai ales în perioada rece, când, intensificând circulaţia sângelui, ne încălzeşte şi înviorează, omoară microbii, desfundă nasul. Este suficient o jumătate de ardei/zi. Dar nu oricine poate să beneficieze de virtuţile lui. Cei grav bolnavi trebuie să-l evite.

- Ardeiul iute conţine: 7,33% glucoză, 1,99% fructoză, 0,34% zaharoză, 7,8-9,8% substanţe pectice, 14,83% celuloză, 0,33% lipide, 127-284 mg/kg carotenoide, puţin ulei

Scanned with OKEN Scanner

eteric, vitamina C (139-160 mg% în fructele verzi şi 211-300 mg% la fructele roşii), vitamina B_1 (0,05 mg%), vitamina B_2 (0,05 mg%), vitamina PP (0,33 mg%), vitamina E (0, 65 mg% în fructele verzi şi 1 mg% în cele roşii), vitamina A (0,75-6 mg%), vitamina P (citrina 75-300 g), enzime, capsicină – substanţă iritantă, revulsivă; macroelemente: K, S, P, Mg, Na şi microelemente: Fe, Mn, Cu, Co.

- Este bogat în special în vitamina C şi potasiu, fiind un puternic dezinfectant al mucoasei bucale, al stomacului şi al intestinului. În intestin, distruge agenţii de fermentaţie patologici (în cantitate de 0,05-0,5 g intern). Are efect afrodiziac, stimulează producerea endorfinelor (hormoni benefici), este antiseptic şi favorizează digestia. Ajută în caz de febră, astenie şi este antiinflamator. Ajută în toate formele de răceală (guturai, bronşită, lombosciatică). Consumat de 2 ori pe săptămână, drept condiment, fereşte de parazitoză. Substanţa capsicină, un antioxidant puternic care îi conferă calitatea de condiment şi puterea curativă, duce, după o folosire repetată, la o insensibilitate la dureri faţă de numeroase substanţe iritante. Ardeiul iute protejează organismul de tumori, este decongestionant şi expectorant, reduce colesterolul. Activează circulaţia sângelui la nivel cerebral, stimulează hipofiza şi epifiza.
- Durerile de gât vor dispărea dacă se consumă *infuzie* din 1/2 pahar (50 ml) apă clocotită şi un vârf de cuţit ardei iute. Se lasă 20 minute să infuzeze şi se amestecă cu miere. Se consumă cu înghiţituri mici, ca să alunece pe gât. În caz de guturai, se poate folosi ardeiul iute drept condiment în mâncare, astfel desfundând nasul şi mărind circulaţia locală. Gripa cu dureri în gât se poate combate dacă se bea ceai de maghiran sau rosmarin, în care s-a pus un vârf de cuţit de seminţe de ardei iute. În caz de tuse, se poate lua 1 linguriţă de *macerat de ardei iuţi* în rachiu. Acest macerat omoară microbii din gât, anesteziază terminaţiile nervoase de la nivelul gâtului. Terapeutul Ilie Tudor ne dă următoarea reţetă: se pun 20-30 ardei iuţi tăiaţi mărunt în 1/2 l rachiu. Se lasă să stea în borcan bine închis 1 săptămână, apoi se filtrează, se toarnă în sticlă, care va fi bine închisă. Se ţine la întuneric.
- Pentru combaterea reumatismului, predispoziţie la cârcei şi degerături se fac frecţii 21 zile cu macerat de: ardei iute (1 linguriţă), sare (1 linguriţă) în alcool (250 ml) şi 1 l oţet sau: 5 linguri ardei mărunţit, 1/2 pahar oţet, 1/2 pahar spirt. Perioada de macerare este de 7 zile. Masajul făcut de 1-2 ori/zi este bun pentru dureri musculare care apar la frig şi pentru cei cu o proastă circulaţie periferică (extremităţi reci). În caz de iritare a pielii, se va unge în prealabil pielea cu alifie de gălbenele.
- Pentru lombosciatică, junghiuri, dureri de mâini şi picioare, există o reţetă străveche: se pisează 9 ardei iuţi şi 2 linguri seminţe de ciumăfaie. Se pun în ulcior cu 1/2 litru rachiu şi se lasă 9 zile la căldură, apoi se strecoară. Se face masaj în fiecare seară, după asfinţit, şi dimineaţa, înainte de răsărit.
- În alergii, erupţii, contra cheliei, activând circulaţia sângelui (frecţii de 1-2 ori/ săptămână) – se aplică tinctură (10 g ardei iute/100 ml alcool de 70° C – cam ustură).
- Dr. Virginia Faur recomandă 10-15 picături de suc proaspăt de ardei iute, ca stimulator, pentru golirea vezicii biliare. Ea îl recomandă ca aliment de regim pentru bolile gastrointestinale cu insuficienţă a sucului gastric şi hipoaciditate.
- Contra alcoolismului, se iau câte 10-40 picături tinctură puse în fiecare pahar cu băutură. Tinctura se face cu 20 g ardei iute pisat mărunt (cu seminţe) în 100 ml alcool de 80° C, macerat 2 săptămâni (se agită zilnic) (dr. Şt. Stângaciu).

➢ **Atenţie!** Nu se va folosi de către cei care suferă de hemoroizi.

Reţetă cu ardei iute: vezi Partea a II-a, cap. II, **Aperitive**: „Pateu de măsline".

Scanned with OKEN Scanner

Asmăţui

Cunoscut şi sub denumirea de Hasmaţuchi (pătrunjel creţ), face parte din familia *Ombeliferae*. Hasmaţuchi este o plantă care creşte spontan sau se cultivă sporadic în grădini, mai mult în Banat şi Transilvania. Din punct de vedere yoga, este simplu yang. Planta este folosită la condimentarea mâncărurilor de cartofi şi de roşii, în aperitive, ciorbe, salate, supe, cărora le conferă un gust delicat. Este excelentă pentru sosurile cu smântână, preparatele din peşte, iepure, salata verde sau la garnitură din morcovi. Frunzele de asmăţui imprimă preparatelor culinare o aromă foarte plăcută.

Se utilizează planta întreagă.

- Conţine: 3,9% substanţe azotoase, 0,8% substanţe grase, 1,9% celuloză, 1,8% substanţe minerale, 125 mg/100g vitamina C, cantităţi apreciabile de caroten, vitaminele B_1, B_2 şi PP, Fe, Mg; un principiu estrogen. Uleiul eteric se găseşte în proporţie de 0,3-0,5%. Este bogat în vitaminele C, Fe şi Mg.
- Este stimulent al circulaţiei şi tranzitului intestinal, depurativ pentru sânge, diuretic, stomahic, colagog (elimină bila), uşor purgativ, antiseptic respirator. Curăţă ficatul şi rinichii. Pentru dantură este chiar mai bun decât pătrunjelul (se consumă crud).
- Ajută în scorbut, gută, reumatism, litiază renală, icter, afecţiuni pulmonare cronice (bronşite, laringită, astm umed), edeme. Conţinând principiul estrogen necesar echilibrului glandular, ajută mai ales femeilor aflate la premenopauză.
- Se beau 3 căni/zi cu infuzie făcută din o mână asmăţui/1 l apă.
- Sucul (60-80 ml/zi) este recomandat de J. Valnet în hidropizie.
- Aplicat extern ajută în: dermatoze, prurit, cancer epitelial, hemoroizi, blefarită, afecţiuni oculare, îngrijirea tenului (Valnet, 1986).
- Este antioftalmic (2 picături de suc în ochi, de 3 ori/zi), rezolutiv.
- Cataplasmele cu infuzie sau frunze zdrobite se pun pentru: hemoroizi, plăgi, ulcere, degerături, pe sâni, ca să oprească lactaţia mamelor.
- Se face infuzie cu o mână asmăţui/1 l apă, aceasta ajutând şi în cosmetică (contra ridurilor, pentru piele grasă etc.) sau pentru gargare, ulceraţii faringiene.
- Decoctul de asmăţui este bun pentru spălatul feselor iritate ale bebeluşilor.

Reţetă cu asmăţui: vezi Partea a II-a, cap. I, **Salate**: „Salată de cartofi de toamnă-iarnă"; **Mâncare cu legume**: „Mâncare de morcovi".

Busuioc

Face parte din familia *Labiatae*. Este originar din India şi China, dar s-a răspândit repede în regiunile mediteraneene. A fost adus în Europa de oştile lui Alexandru Macedon de la hinduşi, care în Antichitate îl considerau o plantă sacră. În folclorul nostru, busuiocul are o semnificaţie spirituală benefică, fiind considerat floarea dragostei şi a norocului. În trecut, era folosit în obiceiurile de nuntă din toate regiunile ţării. La fel ca smirna şi tămâia, intensifică trăirile religioase, măreşte puterea rugăciunii, fiind folosit mai ales de către preoţii ortodocşi (de exemplu, la sfinţirea apei, a casei). Din punct de vedere yoga, este yang.

Busuiocul cultivat este o specie erbacee anuală de cultură, înaltă de 20-60 cm, ramificată de la bază, cu tulpini păroase în 4 muchii, frunze ovate opuse, inflorescenţe spiciforme. De la el se utilizează partea aeriană.

Scanned with OKEN Scanner

Busuiocul de câmp seamănă cu busuiocul cultivat, având flori violet-albăstrui. Creşte în pajişti şi şanţuri, în special în etajele campestru, culinar şi montan, la marginea pădurilor. Frunzele tinere se pot folosi ca salată. Conţine ulei eteric şi substanţe tanante. Înainte, frunzele crude se puneau pe bube, iar frunzele tăiate, macerate în ulei, alinau durerile de cap. Infuzia şi decoctul de tulpini se foloseau în boli ale gurii şi gâtului, cât şi contra diareei.

Busuiocul sălbatic este o plantă ierboasă originară din America. La noi se găseşte în culturi de prăşitoare (cartofi, porumb) şi pe lângă garduri, la marginea drumurilor sau prin grădini. Are frunze ovate şi flori mici albe, în centru gălbui. Frunzele tinere şi vârfurile (culese până în luna mai) se pot folosi la spanac, supe sau salate. În medicina populară, părţile aeriene se fierbeau şi se legau la negii păroşi, 5-10 zile, până aceştia cădeau.

- Busuiocul este un bun aromatizant, cu gust uşor piperat, al salatelor de roşii, fasolei verzi şi al altor cruditâţi, al cărnii (vită, pasăre, vânat), peştelui rasol, sosurilor, maionezei, supelor, pastelor făinoase, omletelor şi aluatului. Având miros puternic, se poate folosi ca un singur condiment.
- Mirosul său este dat de un ulei volatil cu conţinut ridicat de estragol, cineol, linalol.

Busuiocul mai conţine saponozide triterpenice şi tanin. Aceste substanţe active îi conferă proprietăţile de antiseptic şi de antispasmodic, ajutând în afecţiuni digestive şi nervoase, febrifuge şi diuretice. Fiind un stimulent, tonic şi energizant, dă bună dispoziţie, este uşor excitant şi ajută la regenerare nervoasă şi mentală, mai ales în perioada de schimbare a anotimpurilor, când organismul este suprasolicitat. Este util în boli psihice: depresie, frigiditate, impotenţă, epuizare nervoasă, surmenaj, astenie, insomnii pe fond nervos, migrene repetate. Este diuretic, folosind în infecţii urinare, şi este emenagog. Reglează ciclurile şi stimulează lactaţia la femeile care alăptează.

Stimulează apetitul, favorizează digestia, este uşor antidiareic, recomandându-se în colici gastrice, colită de fermentaţie, ca anticataral (calmând iritaţiile tubului digestiv), în dispepsii de natură nervoasă şi în combaterea meteorismului, fiind puternic carminativ. Reduce stările de vomă.

Este antiseptic şi expectorant, are efect antitusiv (bronşită acută şi cronică). Ajută în gripă, răceală, revigorând organismul şi stopând boala, mai ales dacă se află în fază de debut.

- În acest scop, se va bea ceai cât mai fierbinte, încet, creând chiar un şoc prin consumarea de mai multe ceşti de ceai îndulcit cu miere (5-6 ceşti) la interval de 30 minute (câte o ceaşcă). Se va face şi gargară cu infuzie concentrată (2 linguri/100 ml apă), fiind dezinfectantă.
- În toate cazurile, se poate face o infuzie din 1-2 linguriţe plantă/1 cană apă, bându-se călduţ, 2-3 căni/zi, după mesele principale, preferabil unul seara. În colite de fermentaţie, se va bea neîndulcit. Dacă se bea sub formă de infuzie, combate durerile de cap. În combinaţie cu sunătoarea, ajută la tratarea schizofreniei aflată în fază incipientă.
- Cu multe calităţi vibratorii este *maceratul la rece* de busuioc, timp de 8 h, considerat un elixir al tinereţii, care ajută bătrânilor, persoanelor aflate la menopauză ori andropauză, sterilitate, frigiditate sau în toate cazurile de uzură, fiind un regenerator rapid.
- *Pulberea de busuioc* este un adevărat miracol prin capacitatea ei de a îmbunătăţi stările psihice, busuiocul fiind uşor euforizant, tonic nervos, ajutându-ne în stăpânirea stărilor emotive şi creând o deschidere sufletească spre ceea ce este mistic. Primăvara este bine să se facă o cură de minimum 14 zile, când se poate lua de 3-4 ori/zi câte

Scanned with OKEN Scanner

o linguriţă rasă cu pulbere de busuioc cu apă. Este bine să fie ţinută sub limbă câteva minute înainte de a fi înghiţită.

- Sucul proaspăt stors în ureche combate congestionarea acesteia (M. Alexan).
- Extern, se recomandă ca dezinfectant eficace contra aftelor, ţinându-se în gură un decoct concentrat cu 2 linguri/100 ml apă. În acelaşi scop se pot mesteca frunzele proaspete.

Reţetă cu busuioc: vezi Partea a II-a, cap. I, **Salate**: „Salată de roşii"; Partea a II-a, **Dulciuri**: „Sirop de Busuioc".

Cardamom

Face parte din familia Zingiberaceae (a ghimbirului). Există cardamom verde şi negru (de Nepal). Este una dintre cele mai scumpe arome ale lumii. Cei mai mari producători de cardamom negru sunt Nepal, Bhutan şi India.

Cardamomul negru are păstăile lungi de la 2 cm (în Nepal şi Vietnam) la mai mult de 5 cm (în China), cu suprafaţa aspră şi brăzdată de încreţituri. Se înmulţeşte din seminţe de culoare maro-închis, care sunt lipicioase. În aroma cardamomului negru se distinge o uşoară urmă de camfor, care este diferită de cea a cardamomului verde. Datorită metodei tradiţionale de preparare prin uscare, condimentul capătă un miros puternic, de afumat. Dă un gust delicios de afumat marinatelor folosite în metoda de a găti „tandoori". Boabele de cardamom şi scorţişoara pot fi folosite la aromarea unui orez cu lapte.

Nu este similar cu cardamomul verde şi nu pot fi înlocuiţi în reţete unul cu altul. Cardamomul negru este folosit pentru felurile de mâncare puternic condimentate şi mai rustice, în timp ce cardamomul verde este folosit în bucătăria unde se preferă aromele fine şi subtile.

Cardamomul verde este folosit în diverse combinaţii de preparate culinare şi băuturi, calde sau reci. În Peninsula Arabică, cafeaua este deseori amestecată cu păstăi verzi de cardamom, care oferă o aromă deosebită. Păstăile de cardamom uşor strivite, cu gustul lor de camfor, sunt folosite la prepararea unei tocane de miel cu legume (tradiţionala *kabsah*), în reţete cu pui, vită şi în deserturile cu fructe.

Cardamomul serveşte la condimentarea nu numai a cafelei (4-5 boabe/o cafea), dar şi a dulciurilor cu cacao, deoarece neutralizează toxicitatea anumitor alcaloizi. Se adaugă în aluaturi, în preparatele cu peşte sau cu cartofi.

Din punct de vedere Yoga, este accentuat Yang.

Din punct de vedere terapeutic, are aceleaşi proprietăţi ca şi ghimbirul.

Ajută sistemul circulator, înlătură afecţiunile digestive din cauza stresului, balonările, împrospătează respiraţia, este foarte eficient împotriva răcelii.

Se pare că tratează impotenţa. Este reîntineritor. Are un conţinut ridicat de cineol, care creşte fluxul sangvin în zonele unde este aplicat.

- În caz de intoxicaţii se iau 10 seminţe de cardamom.
- În caz de impotenţă, frigiditate: se amestecă 1 gălbenuş cu 1 vârf cuţit de cardamom şi 1 linguriţă miere. Se consumă treptat.
- Pentru digestie se iau câteva seminţe pisate cu 15 minute înainte de masă.

Scanned with OKEN Scanner

Ceapă

Face parte, ca şi arpagicul, usturoiul, prazul, din familia *Liliaceae*. Se pare că provine din Egipt. Scrierile vechi (precum Biblia, ale lui Dioscoride, Pliniu) ne arată folosirea cepei din cele mai vechi timpuri de către evrei şi egipteni. Cu 5 000-6 000 de ani î.Hr. era cultivată pe malul Nilului, egiptenii considerând că este o plantă sacră, fiind utilizată la multe remedii medicale. La fel era considerată şi la popoarele antice din Asia Mică.

Ceapa este aromată şi are gust iute. Din punct de vedere yoga, este simplu yang. După *Ayurveda*, are un efect de încălzire, fiind fierbinte şi puţin uleioasă. Este recomandat să fie consumată în special în climatul rece. Se consumă în aperitive, cu brânză de vaci sau serveşte la garnisirea sandvişurilor, în mâncare, salate, supe şi ciorbe. Majoritatea mâncărurilor se fac cu ceapă.

- Ceapa conţine: apă (87 g), albumină (14 g), grăsimi (0,2 g), hidraţi de C (10,3 g), acizi (fosforic, acetic), celuloză, săruri minerale: Ca, Na, K, P, Fe, S, I, Si, Cl, Mg; ulei volatil, glucochinină, oxidaze, diastaze, vitamine: A, B_1, B_2, C; principii antibiotice, disulfură de alil şi propil, ulei volatil, gluchinină. Valoarea calorică este de 48 Kcal.%.
- Doza de consum: 25 g/zi suc. Primăvara este bine să se facă o *cură de ceapă verde*, deoarece frunzele de ceapă verde au efect depurativ. Consumată vara, stimulează irigarea sangvină şi subţiază sângele îngroşat din cauza căldurii. În special ceapa verde are proprietăţi de reîntinerire, purificare şi stimulare a proceselor de regenerare. De aceea, se spune că dă viaţă lungă. Glucochinina şi acizii fosforici din ceapă scad riscul de fracturi. Cresc masa osoasă a persoanelor ce suferă de osteoporoză. Stimulează sistemul endocrin şi de apărare a organismului.
- Consumarea zilnică a 6-10 fire de *ceapă verde* ajută în alergii, prin diureza pe care o produce, prin efectul depurativ şi reglator al anumitor glande din corp, în osteoporoză şi fracturi. Eczemele apărute din cauza dereglărilor hormonale se pot remedia cu ceapă verde, mărar şi ţelină, consumate împreună pe stomacul gol minimum 2-3 zile. Şi acneea juvenilă dispare dacă, timp de 14 zile, 70% din hrană este constituită din cruditaţi şi se consumă zilnic 10 fire de ceapă verde (preferabil cu salată verde şi ţelină). Ceapa verde are proprietăţi diuretice şi reglatoare endocrine mai puternice decât ceapa matură, fiind de ajutor chiar şi în diabetul avansat. Cura îndelungată cu salată de ceapă verde asociată cu ţelină şi salată verde reglează ciclul menstrual dureros, neregulat, şi ajută pe cei cu acumulări de apă în ţesuturi. Cura de ceapă verde, eventual combinată cu ţelină (rădăcină şi frunze), tarhon şi pătrunjel verde, usturoi verde şi morcov (frunze şi inflorescenţe), este de folos celor cu sterilitate şi impotenţă hormonală (*cf.* terapeut Ilie Tudor, mai 2001).
- *Uleiul ei eteric*, conţinând amoniac, sulf, este iritant pentru ochi, provocând curgerea lacrimilor şi a nasului, iar la unele persoane, chiar iritarea stomacului. Elimină secreţiile din tractul digestiv.
- Ceapa conţine aliină, o substanţă care în contact cu oxigenul devine alicină, acţionând împotriva germenilor patogeni ca un antibiotic natural (astfel, ajută în caz de gripă, otită etc.). Ceapa are următoarele proprietăţi: are acţiune dezinfectantă sau bacteriostatică faţă de numeroase specii de microorganisme care produc maladii (dizenterie, febră tifoidă, holeră). Fluidizează sângele, micşorând riscul instalării trombozei, al ateroscleroze şi al infarctului de miocard. Este stimulent nervos, hepatic, renal, diuretic (cu eliminare de sare, uree), antireumatic, antiscorbutic, antiseptic, antiinfecţios

Scanned with OKEN Scanner

(antistafilococic), expectorant, digestiv, puternic hipoglicemiant (ajută în diabet, datorită gluchininei), antisclerotic, antitrombozic, antiscrofulos, vermifug. Este echilibrant glandular şi uşor hipnotic. Are o acţiune excitantă asupra simţurilor, mai ales sexual, fiind un afrodiziac. Scade nivelul colesterolului din sânge, reduce concentraţia de lipide şi presiunea arterială (ca şi usturoiul – vezi şi la „Usturoi"). Este tonic pentru inimă, reduce pulsul în tahicardii. Ajută vederea, combate durerea de rinichi, stimulează formarea laptelui şi a sângelui, omoară viermii intestinali şi combate balonările. Are efect depurativ, antitusiv, calmează durerile, iar prin sulf stimulează metabolismul.

- Afecţiuni în care se recomandă: astenii, surmenaj, oligurii, retenţii lichidiene, pleurezii, reumatism (artritism – datorită sulfului), litiază biliară, diaree, guturai, bronşită, astm, laringită, răguşeală, gripă, atonie digestivă, obezitate, ateroscleroză, prostatism, impotenţă, diabet (scade zahărul din sânge), adenite, limfatism, rahitism, paraziţi intestinali, dezechilibrări glandulare, otită, oreion, amigdalită, dureri de dinţi, dureri de cap (cataplasmă pe ceafă), articulaţii inflamate.
- Pentru slăbit, timp de o săptămână se bea seara câte o ceaşcă cu decoct de ceapă. Este eficient dacă se ţine regim hipocaloric.
- În acest scop (în special ateroscleroză), se poate bea, după mese, *suc crud proaspăt de ceapă roşie (1/2 pahar) cu miere* (2-3 linguri – preferabil miere de pădure) timp de 3-4 luni, cu pauză de o lună, sau 30 picături suc de ceapă înainte ori după masă, timp de 1 lună.
- *Vin pentru circulaţia sângelui*: 2 l vin alb natural, 100 g vâsc măcinat (de la Plafar), 200 ml suc de ceapă, 200 g usturoi pisat, 200 g miere polifloră. Se pun toate la macerat în borcan de 3-5 l, care se ţine la soare sau la temperatura camerei timp de 14 zile. Zilnic se amestecă cu lingura de lemn. Apoi se strecoară prin tifon, se pune în sticle închise la culoare şi se păstrează la frigider. Se consumă 50 ml de două ori/zi, cu o jumătate oră înainte de micul dejun şi cină, până la vindecare. Primele rezultate se văd după 14 zile.
- Pentru tuse, bronşite, mai este bun un decoct de ceapă cu miere sau zahăr candel (2-3 cepe cu coajă fierte în 300 ml apă timp de 15 minute – se bea cald, îndulcit cu miere sau zahăr candel, pe stomacul gol). Se pot lua minimum 2 linguri dimineaţa şi seara. Cura poate dura 21 zile. Vezi şi reţetele din Anton, 2001a. De asemenea, este indicat *vinul de ceapă* făcut astfel: într-o sticlă de 1 l se pun 200 g ceapă tocată, 100 g miere şi vin de ţară. Se lasă la macerat 10 zile, la loc călduţ. Se iau 3 linguri/zi. Preparatul favorizează transpiraţia, combate tusea, curăţă tenul (mai ales de acnee), este antiinfecţios, antireumatismal, reduce tulburările pancreasului şi ale prostatei, este anticonstipant, previne retenţia de apă. În medicina populară, se folosea ceapa fiartă cu următoarele ingrediente: smochine, pâinea-lui-Ioan, flori de tei şi soc.
- În acces de epilepsie acută, ceapa inspirată pe nas poate fi de ajutor.
- Contra paraziţilor intestinali, J. Valnet dă următoarea reţetă: o ceapă mare, tăiată felii, se macerează 6 zile într-un litru de vin alb. Timp de o săptămână, se bea un pahar în fiecare dimineaţă, când luna este în scădere. Se reia timp de 2 sau 3 luni. Copiii pot lua un macerat dintr-o ceapă tăiată mărunt, pusă în apă cât să o acopere. Se lasă 12 h, agitându-se din când în când. Se ia câte o linguriţă de zeamă la interval de 12 h, 3 zile la rând, la aceeaşi oră. Se face pauză 7 zile, apoi se reia tratamentul. Se fac minimum 3 serii cu pauze de 7 zile. Se foloseşte şi pentru giardia.
- Ceapa crudă ajută sistemul urinar, fiind diuretică, iar coaptă, are acţiune asupra sistemului digestiv. Foarte mult ajută ceapa verde consumată zilnic, mai ales dacă este combinată în salate cu tarhon verde şi ridichi.

Scanned with OKEN Scanner

- Pentru uz extern, era folosită din cele mai vechi timpuri: abcese, bătături, panariţii, degerături, crăpături, surditate, ţiuituri, migrene, nevralgii dentare, negi, plăgi, ulcere, arsuri, pistrui. Îndepărtează ţânţarii.
- În caz de furuncul, se aplică ceapă coaptă. Ceapa coaptă pe o tablă, tăiată şi stropită cu oţet de mere, se aplică pe bătătură 12 h (doare). În acest caz, mai există şi alte leacuri eficiente: se unge bătătura timp de aproximativ o săptămînă (seara) cu suc de rostopască înflorită sau se unge cu ulei de ricin şi apoi se pune propolis topit la foc. Se mai poate pune pansament cu coajă de lămâie, pe care este şi puţin miez, circa o săptămână.
- În caz de febră, se aplică o cataplasmă cu ceapă tocată pe frunte şi abdomen. Totodată, dispar şi eventualele crampe abdominale (pentru aceasta, în vechime, se folosea ceapa pisată). Se mai pot pune 3-4 cepe tăiate mărunt în şosete de lână care se încalţă. Deasupra se mai pune o pereche de şosete de lână. Se doarme cu ele până dimineaţa. Picioarele rămân calde până scade febra.
- Pentru răni, se pun cataplasme cu fiertură de ceapă.
- Pentru înţepături de insecte, vânătăi, arsuri, umflături, se foloseşte suc de ceapă crudă.

➢ **Atenţie!** Dozele ponderabile (foarte mari) de ceapă repetate produc o iritare rapidă a mucoaselor respiratorii superioare şi a conjunctivelor, iritarea mucoasei intestinale cu colici şi flatulenţă, dureri la nivelul nervilor afectaţi traumatic (*Almanahul pădurii*, 1985, cap. „Homeopatie").

Reţetă cu ceapă: vezi Partea a II-a, cap. I, **Salate**: „Salată de cartofi de toamnă-iarnă".

Chimen

Chimenul (chimionul, secărica) face parte din familia *Umbelliferae*. Provine din Orient, egiptenii folosindu-l foarte mult, dar şi din zona noastră, unde a crescut spontan. Astăzi se cultivă şi în Europa. Este o plantă bianuală ierboasă, care creşte spontan în pajişti (fâneţe) colinare şi montane, dar se poate şi cultiva. În anul al doilea de viaţă, are 1 m înălţime, inflorescenţe de tip umbelă cu flori albe, frunze cu lacinii înguste fin sectate şi fructe brune-gălbui, de 4-5 mm, subţiri şi uşor curbate. Partea utilizată sunt fructele care apar în iulie-august. Planta este aromată, uşor iute şi puţin dulce-amăruie. Din punct de vedere yoga, chimenul este simplu yin. Conform *Ayurvedei*, seminţele (de fapt fructele) au efect rece, sunt uscate şi uşoare.

Este folosit drept condiment în special de germani, englezi, arabi, în produse de patiserie, preparate de carne, sosuri, varză acră etc. La noi, seminţele folosesc la condimentarea unor produse de panificaţie – pateuri, pâine (şi în Germania), brânzeturi (şi în Franţa, Olanda), băuturi alcoolice – lichioruri (în Germania – „Kummel"), supe-creme, salate (de exemplu, de varză), cartofi copţi, carne (fripturi de porc, tocătură, rasol, paste cu carne, musaca), sosuri, preparate cu varză acră, budinci, prăjituri, saleuri etc. În combinaţie cu iaurtul, îl face pe acesta mai uşor digerabil. În general, este recomandat ca adaos la mâncărurile care produc gaze.

Rădăcinile puternice, îngroşate, pot fi folosite la prepararea unei salate sau supe.

- Seminţele sunt bogate în proteine, grăsimi, amidon, tanin, având ulei volatil cu 50-60% carvonă, 30% limonen.
- Din punct de vedere terapeutic, chimenul are acţiune emolientă, antiinflamatoare intestinală (enterocolite, sindrom de colon iritabil), antiseptică (gastric şi intestinal),

Scanned with OKEN Scanner

carminativă (în combaterea spasmelor gastrice, fermentaţie, indigestie, alină crampele mai ales la copii), facilitează secreţia sucului gastric. Ajută în caz de lipsa poftei de mâncare (anorexie) sau paraziţi intestinali. Înlătură greţurile provocate de sarcină. Are efect calmant, ajutând la dureri de inimă, şi înlătură palpitaţiile. Curăţă şi fortifică uterul, sângele, scade febra. Ajută la vindecarea bolilor venerice sau a altor boli genitale. Este emenagog (reglează menstruaţia) şi galactogog (creşte secreţia de lapte). Întăreşte ficatul şi rinichii. Măreşte diureza. Ajută la eliminarea pietrelor la rinichi şi în afecţiuni renale. Are efect de dezintoxicare. Chimenul conţine „ruthyna", substanţă care influenţează permeabilitatea bronhiilor. Folosirea chimenului ajută bolnavii de astm. Fluidifică secreţiile bronhice (ajută în bronşite). Ajută în tuberculoză şi inflamaţii ale urechii medii.

- În caz de diaree sau enterită, la mâncare se adaugă chimen prăjit şi măcinat. Se mai poate consuma lapte bătut sau iaurt cu un vârf de cuţit de chimen, eventual prăjit.
- Pasta de seminţe de chimen, prin aplicare locală, reduce inflamaţiile testiculelor.
- Vindecă hemoroizii. Pentru calmarea durerilor hemoroidale, se aplică local o pastă din seminţe de chimen.
- Infuzia de chimen: 1-1,5 linguriţe de seminţe (fructe)/1 cană apă clocotită, se ţine acoperit 10 minute. Se strecoară şi se bea caldă înainte de sau după (funcţie de afecţiune) mesele principale. Grecii folosesc frecvent ceaiul de chimen.
- În vechime, se punea în ţuică şi se bea pentru poftă de mâncare şi dureri de stomac.
- Băile cu decoct de chimen vindecă erupţiile pielii. Acestea se repetă pentru a avea efect.
- Uleiul de chimen are proprietăţi spasmolitice, stomahice (aperitive) şi carminative. Îmbunătăţeşte circulaţia cerebrală, este tonic nervos şi ajută în munca intelectuală. El ajută împotriva muşcăturilor de scorpion.

➢ **Atenţie!** Dozele mari (peste 10 g) pot provoca avort. La copiii mici se foloseşte cu prudenţă, deoarece poate declanşa epilepsie. Se preferă folosirea de fenicul.

Reţetă cu chimen: vezi Partea a II-a, cap. I, **Ciorbe, Supe**: „Supă cremă de legume de vară".

Cicoare

Face parte din familia *Compositae*. Este o plantă ierboasă puţin pretenţioasă, care creşte spontan şi se întâlneşte des la noi în ţară, din zona de câmpie până în cea montană, pe câmp, fâneţe sau la margine de drum. Are la bază o rozetă de frunze alungite şi neregulat crestate, tulpină ramificată, înaltă de 0,3-1 m, cu frunze mici şi flori albastre-azurii fixate terminal sau axial.

Se mai numeşte „cicoare de vară" pentru a o deosebi de andive („cicoare de iarnă"). Denumirea ştiinţifică, *Cichorium intybus*, provine de la grecescul kio (= a merge) şi chorion (= câmp), arătând etiologia plantei. A fost cunoscută ca plantă medicinală cu 4 000 de ani î.Hr., fiind menţionată în papirusul Ebers, lung de 30 m, care conţine cunoştinţe despre plantele medicinale ale Egiptului antic. Unii autori antici aveau pentru cicoare aceleaşi recomandări care există şi astăzi. Astfel, Dioscoride o indica pentru fortifierea stomacului, Pliniu cel Bătrân îi atribuia proprietăţi tonice, fiind utilă în boli de ficat şi rinichi, iar Galen o numea „prietena ficatului". Cafeaua de cicoare a fost descoperită la sfârşitul secolul al VIII-lea, în timpul blocadei lui Napoleon Bonaparte, în Prusia. La noi

Scanned with OKEN Scanner

în ţară s-a consumat mult timp sub denumirea de Frank-Cafea, mai ales de către saşii din Ardeal, în perioada războiului.

Se utilizează partea aeriană recoltată vara în plină înflorire şi rădăcina recoltată primăvara timpuriu şi toamna. Frunzele tinere se consumă primăvara în salate, în combinaţie cu alte legume (deoarece sunt amare) sau în supe şi ciorbe de verdeţuri. Există şi o specie cultivată, din care se prepară surogatul de cafea, iar lăstarii se consumă sub formă de salată. Rădăcina uscată, prăjită şi măcinată, se foloseşte ca surogat de cafea. J. Valnet numeşte cicoarea „sânge pur". Florile de cicoare, ca şi cele de gălbenele, păpădie, petale de nalbă sau de trandafir servesc la decorarea unor salate cu sos de iaurt sau de smântână. Din punct de vedere yoga, este dublu yang.

- *Planta* conţine: protide (aminoacizi esenţiali), lipide, amidon, vitaminele: B, C, P, K şi săruri minerale: Mg, Ca, K, P, Na, Fe, Cu, Mn. Conţine acidul cichoric înrudit cu cinarina din Anghinare, glicozidul cicorină, lactucina, colina, un principiu amar, inulină (substanţă din categoria zaharurilor), intybină (mai multe în rădăcină), iar în rădăcini şi tanin – ulei volatil, rezine.
- *Rădăcina de cicoare* mai conţine insulină, de aceea este folosită în caz de diabet (efect 20-40%). Constituie un ajutor antidiabetic, micşorând concentraţia glucozei în sânge, glicozuria, setea diabeticilor, ca şi diureza dezordonată a acestora.
- Cicoarea este un tonic, remineralizant, antianemic, aperitiv, stomahic, depurativ, vermifug, febrifug. În popor, i se mai spune „sânge pur". Reglează bătăile inimii.
- Este indicată în anemii, astenii, anorexie, insuficienţă biliară, hepatită, colici hepatice, congestii ale splinei, litiaze (renală şi biliară), elimină edemele, ajută în hidropizie, dermatoze, gută, infecţii urinare, constipaţie, obezitate, paludism. Mg, Ca, P întăresc oasele (le compactează, ajută în fracturi). Atât partea aeriană, cât mai ales rădăcina sunt tonice amare şi stomahice, favorizând digestia. La cicoare, cea mai importantă acţiune este asupra ficatului, stimulând secreţia de bilă, fluidificând-o totodată (coleretică), şi ajutând la eliminarea ei (stimulează contracţia vezicii biliare-colagogă). Prezenţa acidului tartric explică proprietăţile hepato-protectoare. Ficatul acţionează şi asupra funcţiei glicogenetice a acestuia. Este reconstituent al sistemului nervos, având un conţinut ridicat de fosfor. Stimulează funcţia renală, are efect diuretic (decoct de rădăcină) şi, combinat cu proprietăţile depurative, ajută în reumatism. Curăţând sângele de toxine, ajută în furunculoză şi acnee. Rădăcinile au o acţiune uşor hipotensivă şi de reglare a ritmului cardiac. Cicoarea este o plantă medicinală cu efecte uşor laxative.
- Ca, Mg şi K ajută tendoanele, reduc umflăturile din tendonite. Pentru aceasta, se pot combina sucurile de cicoare şi andive în cantităţi egale cu suc de morcov sau sfeclă, pentru îndulcire. Se poate bea o jumătate de ceaşcă/zi (Petrovici, 2001).
- În boli de ficat este indicată salata cu flori de cicoare.
- Sucul de cicoare este un ajutor în tumori hepatice, gastrice şi uterine. Frunza fiartă cu miere este bună pentru cancer bucal. Seminţele de cicoare sunt afrodiziace (Petrovici, 2001).
- Pe lângă regim alimentar, se va bea decoct de rădăcină din 15-30 g/1 l apă. Se fierbe 5 minute, apoi se infuzează 15 minute. Se bea câte 1 ceaşcă înainte de cele 3 mese principale.
- Ceaiul din 3 linguri rădăcină de cicoare/250 ml apă fierte 20 minute la foc mic şi apoi 1/2 ceaşcă andive tăiate mărunt, macerate 45 minute în el, elimină calculii biliari. Se

Scanned with OKEN Scanner

beau 2-3 ceşti între mese şi încă una cu 2 h înainte de culcare. De asemenea, cafeaua de cicoare ar ajuta în contracepţia masculină – maximum 6 ceşti/zi – acţionează o săptămână (Petrovici, 2001).

- Pentru constipaţie (îndeosebi provocată de afecţiuni hepatice), se face infuzie de frunze (1-2 linguriţe frunze preferabil proaspete/1 cană apă). Se bea o ceaşcă înainte de mese sau 2 ceşti dimineaţa.

Tot în acest scop se poate bea şi cafeaua de rădăcină de cicoare. Se bea o ceaşcă dimineaţa şi seara din infuzia sau decoctul a 2 liguriţe/1 cană apă. Va da şi poftă de mâncare, având acţiune stomahică şi vermifugă. Cafeaua de cicoare curăţă ficatul, splina, ajută în caz de hepatită. Rădăcina de cicoare era folosită şi pentru dureri de inimă. Cercetările au arătat că rădăcina este mai activă decât restul plantei.

În trecut, pentru ficat şi curăţarea stomacului se bea suc din frunze fragede amestecat cu zer.

- Ca vermifug, se foloseşte un decoct mai concentrat cu 2-3 linguri la 200 ml apă, cantitate care se bea îndulcită, dimineaţa, înainte de masă (M. Alexan, dr. în biologie).
- Pentru a slăbi, se face decoct din 3 linguri rădăcină tăiată mărunt, fiartă în 1/2 l apă timp de 3-5 minute. Se lasă să stea 1 h. Se bea câte 1 ceaşcă/zi, înainte de fiecare masă.
- Având proprietăţi diuretice şi depurative, cicoarea (asociată cu rădăcină de brusture şi trei-fraţi-pătaţi) dă un ceai bun pentru combaterea furunculozei şi acneei.
- Decoctul florilor se folosea în boli de ochi, iar ceaiul de flori de cicoare se bea contra durerilor abdominale, durerilor de dinţi, pentru calmarea durerilor canceroase şi scăderea tensiunii arteriale.
- Ceaiul de flori de cicoare şi trifoi roşu era bun de tuse.
- Pentru dureri de cap, se bea ceai de cicoare sau flori macerate în vin.

Reţetă cu cicoare: vezi Partea a II-a, cap. I, **Dulciuri**: „Cremă de cafea", „Cafea de cicoare".

Cimbrişor

Cimbrişorul (lămâioara), cultivat în grădini, pentru preparate culinare, şi în câmp, în scop industrial, face parte din familia *Labiatae*. Din aceeaşi familie mai face parte cimbrişorul de câmp (sărpun). Este o plantă mică (10-30 cm), parţial târâtoare, cu frunze mărunte alungit-ovate, opuse, şi flori roşiatice, dispuse în inflorescenţe. Se întâlneşte, sub formă de mici tufe, pe terenuri uscate şi însorite, în zona de deal şi munte, în fâneţe, pe coaste aride, pietroase. Se recoltează partea întreagă, fără rădăcină, în perioada de înflorire. Are o aromă caracteristică, datorită uleiurilor eterice. Din punct de vedere yoga, este simplu yang.

Ca şi cimbrul de grădină, foloseşte la aromarea unor ciorbe (de fasole), a sarmalelor, murăturilor (varza), lichiorurilor. Din frunze de coada-şoricelului şi cimbrişor se poate face un sos care se serveşte la cartofi fierţi.

- Cimbrişorul conţine uleiuri eterice (cu borneol, cymol, carvol, cineol, timol), principiu amar – serpilina, saponine, glucozizi flavonici, tanin, mucilagii etc.
- Are acţiune expectorantă, antispastică şi antiseptică, chiar mai puternică decât cimbrul, fiind indicat în tuse convulsivă, bronşită, răguşeli, tuse astmatică.
- În caz de alcoolism, se va lua câte 1 linguriţă infuzie concentrată (100 g plantă/1 l apă) la fiecare 15 minute. Apare senzaţia neplăcută de greaţă, poliurie, sete.

Scanned with OKEN Scanner

- Este antiseptic intestinal, carminativ, tonic-aperitiv şi stomahic, datorită principiului amar asociat cu ceilalţi componenţi. Este stimulent nervos, sedativ al durerilor, tonic capilar. Uleiul volatil bogat în timol îi conferă proprietatea de vermifug. Având acţiune antiseptică puternică, ajută ficatul şi rinichii, este coleretic şi diuretic.
- În acest scop, se va bea infuzie din 1 linguriţă/1 cană apă – 2-3 căni/zi.
- Extern, se vor face băi locale cu infuzie concentrată (30-50 g/1 l apă), care poate fi utilizată ca apă de gură, mai ales la infecţii dentare. Tot în acelaşi scop, în trecut se folosea maceratul de cimbrişor în rachiu.
- Se vor face băi aromatice care liniştesc sistemul nervos. Ajută şi în dureri sciatice, reumatismale, gută, plăgi purulente (efect dezinfectant), igienă capilară, boli venerice. În amestec cu vârfuri de ramuri de molid, se făceau băi antiscorbutice şi pentru întărire.
- Pentru ten gras, se vor aplica comprese timp de 15-20 minute cu infuzie din 1 linguriţă plantă/250 ml apă.

➢ **Atenţie!** Cimbrişorul este contraindicat în dispepsii sau hipopepsii grave, inhibând activitatea enzimatică; de asemenea în insuficienţă pancreatică (Crăciun, Alexan, Alexan, 1991).

Reţetă cu cimbrişor: vezi Partea a II-a, cap. I, **Mâncare cu leguminoase**: „Musaca de varză cu soia"; Partea a II-a, **Aperitive**: „Pastă verde".

Cimbru

Cimbrul face parte, ca şi cimbrişorul, din familia *Labiatae*. Provine din Asia, dar mai târziu a fost cultivat în Africa şi în Europa. Cimbrul de grădină (*Satureja hortensis*) a fost adus la noi cu mai mult de 2 000 de ani în urmă, din Imperiul Roman, unde era foarte apreciat. Romanii îl foloseau mult în preparate de carne. Cimbrul de grădină pe care îl vedem la vânzătorii din pieţe are flori albe şi grupate câte 3-4. Are o aromă plăcută şi este util atât în bucătărie, cât şi în medicina populară. Cimbrul de cultură (*Thymus vulgaris*, numit şi lămâioara), mai des întâlnit decât cel de grădină, este un subarbust înalt de 10-50 cm, cu tulpini numeroase, frunze mici şi opuse, cu margini răsucite, flori mici grupate în inflorescenţe rozee situate la subsuoara frunzelor superioare. Are un miros înţepător şi aspru, fiind folosit doar pentru tratament. Se recoltează în luna octombrie, în perioada de înflorire. Se foloseşte partea aeriană erbacee a rămurelelor. Din punct de vedere yoga, este ceva mai yang decât cimbrişorul.

Este un aliment-medicament. Dă o aromă plăcută feculentelor (cartofi, orez), pateurilor, peştelui, supelor, sosurilor, cărnii tocate (budinci, musaca, mititei), pastelor cu carne şi brânză şi cărnii cu sos, organelor, salatelor, legumelor fierte, leguminoaselor. Întăreşte aroma mâncării, dar se va folosi în cantitate mică, din cauza gustului pătrunzător.

- În conţinut are principii active asemănătoare cu cele ale cimbrişorului: ulei volatil (cu borneol, cineol, timol, carvacrol, limonen), tanin, acid cafeic, flavone, un principiu amar – serpilina.
- Cimbrul de cultură distruge majoritatea bacteriilor, microorganismelor dăunătoare şi întăreşte sistemul imunitar. Este dezinfectant, veritabil antibiotic natural. Cimbrul de grădină ajută în digestie şi metabolism. Calmează durerile gastrice, este antiseptic intestinal, carminativ, tonic-aperitiv şi stomahic (se bea infuzie înainte de masă), ajută în diaree, dischinezie biliară (mai ales în amestec cu anghinare). Are efecte emenagoge (declanşează ciclul menstrual) şi afrodiziace, ajutând în caz de frigiditate.

Scanned with OKEN Scanner

Consumat mai ales vara, face mâncarea mai uşoară, vindecă afecţiunile de stomac şi intestine. Cimbrul de cultură are şi proprietăţi antihelmintice (contra giardiei, limbricilor, teniei). În acest caz, pe lângă infuzia de cimbru, este eficientă şi pulberea de pelin + cimbru de cultură în părţi egale. Se ia câte o linguriţă pulbere pe stomacul gol de 4 ori/zi, în cure de 3 săptămâni, cu 10 zile pauză. Ajută împotriva alcoolismului. Cimbrul de cultură este diuretic şi ajută atât în infecţii renale şi urinare, cât şi în litiază renală. Creşte tensiunea arterială şi stimulează funcţia vezicii biliare (coleretic). Fiind expectorant datorită cineolului, are efect de calmare a tusei, inclusiv în tusea convulsivă. Calmează durerile de gât, iar prin efectul bronhodilatator, antibiotic, ajută în caz de astm, pneumonie, tuberculoză şi tulburări respiratorii. Tratamentul se face cu infuzii sau ulei volatil (2-3 picături de 3 ori/zi, în cure de maxim 21 de zile. Cei care folosesc cimbrul în alimentaţie beneficiază de efectul lui revigorant nu numai fizic, ci şi psihic. Eu îl folosesc în toate cazurile de răceală, în combinaţie cu alte plante dezinfectante (vezi Anton, 2001a). Ajută în reumatism şi gută. Este stimulent nervos, afrodiziac, analgezic, ajută în paralizie şi în caz de scurgeri vaginale, dereglări de ciclu (întreruperi). Este tonic capilar.

- După mese copioase, sub formă de infuzie (1 linguriţă cimbru de grădină/1 cană apă), uşurează senzaţia de preaplin a stomacului. Ceaiul din frunze sau tulpini se lua în trecut contra anemiei.
- Extern, se vor face băi cu cimbru de cultură, fiind antiinfecţios şi calmant al sistemului nervos. Astfel, ajută şi în reumatism, gută, seboree, plăgi purulente, circulaţie periferică deficitară, întărirea imunităţii. În caz de reumatism, se pot pune cataplasme calde cu decoct de cimbru pe locul afectat, având efect calmant şi antialgic. Tinctura de cimbru (cu alcool de 45-50°) se aplică pe răni şi ulceraţii, fiind antiinfecţioasă şi cicatrizantă. Aplicaţiile cu infuzie concentrată, caldă, de cimbru de grădină, ajută în caz de nevralgii şi cârcei, având efect relaxant şi decongestionant. Baia se face cu infuzie din 100 g plantă/3 l apă, care se introduce în apa din cadă. Se stă 15-20 minute în apa de 37°C.
- Supradozarea cimbrului dă tulburări gastrointestinale, excitaţii nervoase urmate de stări depresive şi incoordonare motorie. Este contraindicat în dispepsii şi hipopepsii grave (inhibă activitatea enzimatică), gastrite, enterite, esofagite, insuficienţe pancreatice, în caz de colon iritabil, ulcer gastric, gastrită hiperacidă.
- *Uleiul de cimbru* are efecte spasmolitice, secretomotorii şi antiseptice, aceste proprietăţi fiind superioare altor uleiuri. Uleiul este bun în enterocolite, pentru aparatul respirator şi urinar. Este tonic nervin. Exercită o stimulare a leucocitozei. Ajută în maladii infecţioase. Ridică tensiunea. Este vermifug şi expectorant. Stimulează digestia. Se iau 3-5 picături ulei, de 3 ori/zi.
- În sciatică, reumatism, scleroză, dezvoltarea copiilor, se fac frecţii, punând ulei de la Plafar în soluţie alcoolică 2%. Se poate prepara ulei şi acasă, punând cimbrul mărunţit în sticlă cu gâtul larg (3/4), fără a presa, şi umplând apoi sticla cu ulei (preferabil de măsline). Sticla bine închisă se lasă la macerat 10 zile. Se filtrează şi se păstrează în sticle de culoare închisă, la loc răcoros.
- Se fac băi sedative, punînd în apă ulei cu alcool în părţi egale.
- De asemenea, se face şi apă de gură, veritabil antibiotic în caz de infecţii dentare. În acelaşi scop, la fel de bun ca uleiul este şi decoctul concentrat de cimbru. Se clăteşte gura de mai multe ori/zi, introducând şi bitterul suedez combinat cu ulei de mentă

Scanned with OKEN Scanner

sau cu tinctură de propolis. Durerea va dispărea rapid, infecţia se va localiza pentru scurt timp, apărând abces şi umflare locală, a 2-a zi acestea dispărând. Oricum, trebuie mers în cel mai scurt timp la dentist.

➢ **Atenţie!** Dacă se foloseşte cimbru în cantitate mare, se pot produce tulburări gastrointestinale, excitaţii nervoase urmate de depresie sau incoordonare motorie. Nu se foloseşte în caz de gastrită, insuficienţă pancreatică, esofagită, enterită (farm. Maria Alexandriu-Peiulescu, ing. Horia Popescu).

Reţetă cu cimbru: vezi Partea a II-a, cap. I, **Aperitive**: „Chiftele, perişoare din soia".

Coada-şoricelului

Face parte din familia *Compositae*. Creşte spontan pe marginea drumurilor, prin fâneţe, de la şes până la munte, fiind răspândită în toată ţara. Este o plantă ierboasă, înaltă de 20-80 cm, cu frunze divizate şi inflorescenţe mici, terminale, bogate, albe sau albăstrui, dispuse în buchet. Din punct de vedere yoga, tinde spre yang, datorită gustului amărui.

Se utilizează frunzele şi florile, care au o aromă caracteristică. Frunzele sale sunt folosite în multe ţări europene, primăvara, mai ales la supe de verdeţuri şi ca aromatizante la salate. Datorită aromei sale, în Suedia se foloseşte ca surogat al hameiului, la fabricarea berii. În Europa Centrală, cimbrişorul şi frunzele de coada-şoricelului servesc la prepararea unui sos pentru cartofi fierţi. Poate intra în compoziţia chiftelelor de cartofi, a untului de verdeţuri. Să nu se folosească în cantitate mare, deoarece atunci planta este cam toxică şi amăruie la gust.

- Florile conţin: ulei volatil bogat în cineol, borneol, pinen, limonen, cariofilen, thion camfen, azulenă, achilleină, acid achileic, acizi organici (formic, acetic, probionic etc.), alcool (etilic, metilic), substanţe antibiotice.
- Coada-şoricelului este cunoscută ca plantă medicinală cu acţiune antiseptică datorită uleiului volativ bogat în azulenă, decongestivă, calmantă, hemostatică, expectorantă, antispastică (bronşic), astringentă, antiinflamatoare, cicatrizantă. Datorită unei proteine (CR1), ca şi ulmul cu coaja netedă, ajută în atacul de cord şi boli inflamatorii (Petrovici, 2001). În cura de primăvară, ajută la curăţarea sângelui. Este indicată în afecţiuni ale stomacului şi intestinelor, ca enterocolite şi gastrite. Este tonic-aperitivă (dă poftă de mâncare, datorită unui principiu amar – achileina, care se găseşte mai mult în frunze), ajută la eliminarea gazelor. Este coleretic-colagog, antispasmodic al căilor biliare, fiind indicată în diskinezie biliară. Ca stimulent al ficatului, înlătură colicile hepatice şi stările alergice. Se foloseşte în cistite. Ajută în menstruaţia neregulată, reglând hemoragiile abundente şi calmând durerile.
- Se va face infuzie cu 1-2 linguriţe/1 cană apă – 2-3 căni/zi băute treptat.
- Vracii foloseau ceaiul din flori, eventual în amestec cu cimbru de câmp şi muşeţel, contra tusei şi în astm. Ceaiul din flori era luat pentru reglarea ciclului, boli de rinichi, ficat, întărire nervi, iar decoctul se bea pentru „poala albă". Ceaiul de coada-calului, traista ciobanului şi coada-şoricelului este hemostatic, putând ajuta în hemofilie. Se vor bea zilnic 4 căni de ceai din amestecul celor 3 plante. Să se consume zilnic legume proaspete şi 5 nuci şi polen (două săptămâni, apoi pauză).
- În tulburări de menopauză şi endocervicită, se poate bea infuzie de coada-şoricelului cu gălbenele, sunătoare, urzică în părţi egale (2 linguriţe/250 ml apă) – 3 căni/zi,

Scanned with OKEN Scanner

14-21 de zile. Infuzia de 100 g coada-şoricelului cu 300 g gălbenele şi 100 g urzică este eficientă în cancerul de sân. Se adaugă în ceai câte 1 linguriţă bitter suedez.

- Ceaiul activează metabolismul şi stimulează circulaţia sângelui. Fiind antispasmodic ajută la angina pectorală (Waerland). Pentru dureri de cap, se bea ceai făcut cu 1 linguriţă plină cu coada-şoricelului şi 1 linguriţă de urzică/1 cană apă clocotită. Se infuzează minimum 5 minute, se strecoară şi se adaugă 1 linguriţă de bitter suedez. Se bea o cană dimineaţa şi una seara. Se poate asocia cu reflexoterapia.
- La eliminarea viermilor intestinali serveşte o infuzie mai concentrată (10 g plantă/ 100 ml apă). Se bea dimineaţa, pe stomacul gol (Constantinescu, 1978).
- Sucul ajută la eliminarea varicelor (Waerland). Dar se cere prudenţă în folosirea lui. După cercetările doctorului Ovidiu Bojor, şi plantele medicinale au un grad mai mare sau mai mic de toxicitate.
- Extern, se foloseşte sub formă de băi (30-60 g/1 l apă) dezinfectante, calmante, antiinflamatoare sau comprese cu infuzie concentrată (dublu) în hemoroizi (se combină cu urzică), ulcere varicoase, abcese dentare, răni, plăgi purulente, eczeme zemuinde, arsuri. Regenerează ţesuturile şi, în combinaţie cu creţişoara, vindecă bolile organelor genitale – se pot face băi alternative cu aceste plante (câte 100 g la o baie) macerate 12 h în apă rece, apoi fierte 2-3 minute. În caz de dureri după fracturi, se aplică pe locul dureros o cataplasmă cu pudră de coada-şoricelului opărită cu apă. Se aplică deasupra o folie de plastic, apoi un bandaj. Se va face şi masaj cu alifie de gălbenele sau arnică (poate fi şi tinctură diluată în apă), ulei de levănţică sau soluţie chinezească de plante aromatice.
- *Alifia cu flori de coada-şoricelului şi frunze de zmeur* (fragede) se prepară din 50 g untură de porc, 10 g flori de coada-şoricelului, 10 g frunze de zmeur. Untura şi plantele mărunţite se fierb 3 h pe baie de abur, apoi se filtrează prin tifon. Vindecă rănile şi tratează hemoroizii.
- În cosmetică, calmează tenurile înroşite, iritate. La noi, vracii foloseau planta la orice rană, aluniţe de pe faţă, contra pecinginei.

Reţetă cu coada-şoricelului: vezi Partea a II-a, **Salate**: „Salată de cartofi de primăvară--vară"; Partea a II-a, cap. II, **Aperitive**: „Pastă verde".

Coriandru

Face parte din familia *Umbelliferae*. Originea lui este în sudul Europei. De-a lungul timpului, a fost utilizat mai mult în China, India şi Iran. La noi, este cultivat pe suprafeţe mari, fiind cunoscut popular sub numele de coleandru. Planta ierboasă are înălţimea de 0,3-1 m, frunze divizate, puternic dinţate, flori albe sau roz în umbele compuse, cu miros specific, neplăcut. Se utilizează fructele şi frunzele.

Din punct de vedere yoga, tinde spre yin, deoarece este uşor, rece, dulce, dar şi spre yang, datorită gustului amărui şi efectului deshidratant. Conform *Ayurvedei*, fructele au gust metalic, amar, dulce şi iute. Fructul este uşor, uleios, deshidratant, rece, efectul său în corp fiind răcoritor. Aroma la fructele verzi este neplăcută, cu miros de ploşniţă, dar la maturitate este foarte plăcută, puternică, deci trebuie folosite cu moderaţie.

Coriandrul este foarte apreciat în gastronomia orientală, fiind excitant, răcoritor. Este folosit în preparatele de panificaţie şi la cozonaci, la prepararea vânatului şi a

Scanned with OKEN Scanner

peştelui, la rasol de pasăre şi la legume preparate grecește. Se poate combina cu foi de dafin, cuişoare, ceapă şi ienibahar. Frunzele de coriandru se utilizează în amestecul de „curry". Dacă se pun câteva picături ulei de coriandru în soluţie alcoolică (10%) adăugate în vin alb, acesta va căpăta aromă de muscat. Se mai poate folosi în industria parfumurilor, lichiorurilor sau drept condiment şi conservant la preparate din carne, murături, varză acră. Poate înlocui sarea în preparate de carne, sosuri, patiserie.

- Fructele conţin amidon, pectine, lipide, ulei volatil (cu d-linalol, geraniol, cineol, pinen, terpinen), substanţa aromatică coriandrol, substanţe minerale, vitamina C, tanin etc. Frunzele conţin ulei, tanin, vitamina C.
- Este bactericid şi fungicid, stimulent al secreţiilor gastrointestinale şi revigorant, carminativ, accelerează activitatea unui intestin mai leneş. Exercită efecte digestive şi stomahice, fiind recomandat în digestii greoaie, tulburări dispeptice, aerofagie, balonări, spasme gastrice (colici, mai ales la copii), greaţă sau vomă. Dă poftă de mâncare. Are acţiune tonică asupra sistemului nervos (are efect în astenie nervoasă), este sedativ pentru dureri reumatismale şi diuretic. Dr. Raza Kapoor afirmă că ajută în boli psihice date de exces de căldură în corp, ca epilepsia sau paranoia, şi vindecă poluţia internă. Ajută în caz de anxietate şi atac de panică, diabet, normalizând secreţia de insulină, scade colesterolul. Coriandrolul împiedică legarea aflatoxinei de ADN, îndepărtând astfel cancerul (mai ales de ficat, colon, sân). Scade febra şi inflamaţiile oculare. Îndepărtează excesul de secreţii pulmonare.
- Nu se va consuma în exces de către bolnavii de astm. De asemenea, frunzele de coriandru, consumate în cantitate mare, scad potenţa la bărbaţi şi creează probleme menstruale la femei.
- Dr. Raza Kapoor recomandă să se bea apa în care a fost înmuiat peste noapte coriandrul, pentru a vindeca hemoroizii.
- Un gram de pulbere de coriandru luat cu puţin alcool de bună calitate elimină viermii intestinali. Se mai poate bea dimineaţa, pe stomacul gol, o infuzie concentrată (20 g/100 ml apă).
- Se poate folosi sub formă de infuzie (1/2 linguriţă fructe/1 cană apă clocotită). Se bea călduţ, fracţionat pe parcursul zilei. Infuzia face urina alcalină, ajutând la eliminarea calculilor urinari, dar nefiind indicată în infecţii urinare (microbii se distrug în mediu acid).
- Se poate face şi decoct din 1 lingură fructe/1 cană apă. Se bea călduţ, înainte de mese.
- În caz de dermatite, eczeme, urticarii, se aplică cataplasme cu suc sau terci din planta de coriandru.
- Folosit extern, produce un efect de încălzire, totuşi domoleşte senzaţia de arsură. Astfel, ajută şi în dureri reumatismale. Se pot face loţionări cu infuzie concentrată.
- Umflăturile se reduc dacă se combină zeamă din frunze de coriandru cu oţet şi se aplică local.
- Coriandrul intră în compoziţia ceaiului gastric, contra colicilor pentru copii şi a tonicului aperitiv.
- *Uleiul de coriandru* este carminativ şi stomahic. Este un stimulent al memoriei. În acest scop, se iau 3-5 picături de 3 ori/zi, după mese.

➢ **Atenţie!** Este necesar a se consuma cu prudenţă, deoarece la peste 0,5 g zilnic uleiul volatil poate să producă alergie la nivelul aparatului respirator (respiraţie grea, catar, usturimi).

Reţetă cu coriandru: vezi Partea a II-a, cap. II, **Aperitive**: „Pastă roşie de grâu încolţit".

Scanned with OKEN Scanner

Cuişoare

Cuişoarele sunt mugurii uscaţi ai florii arborelui de cuişoară, nişte lujeri asemănători viţei-de-vie. Planta, cultivată în ţările calde, este originară din Insulele Moluce şi face parte din familia *Myrtaceae*. Chinezii au folosit-o cu câteva secole înainte de Hristos. Astfel, înalţii demnitari chinezi (mandarinii) o mestecau în gură înainte de a vorbi cu suveranul lor. Se presupune că a fost introdusă în Europa în primele secole d.Hr. În secolul al VIII-lea, arabii o vindeau europenilor la preţuri foarte mari. Se folosea mai mult ca medicament, iar medicii o considerau un panaceu. Astfel, o portocală frecată cu cuişoare elimina orice risc de contagiune. Cuişoarele presărate pe lenjerie alungau moliile din dulapuri.

Bobocii florali se recoltează înainte de a se deschide. Cuişoarele au o aromă specială iute, puţin uleioasă şi cu un gust fin. Din punct de vedere yoga, sunt dublu yin. Metafizic, apar elemente yang. Conform *Ayurvedei*, sunt dulci-amărui, fierbinţi, iuţi, astringente, stimulatoare. Pot înlocui sarea şi potolesc setea. Cuişoarele constituie un adaos pentru fructe şi legume. Se folosesc la preparate de patiserie, sosuri, anumite ciorbe, carne (porc), condimentarea cârnaţilor de casă, la unele sortimente de prăjituri, vin fiert sau ceai. Ele dau orezului o aromă deosebită. Se pot folosi la purificarea untului. În multe ţări, cuişoarele se folosesc la fabricarea parfumurilor, pastei de dinţi, sărurilor de baie şi aromarea băuturilor alcoolice. La noi, sunt folosite în special la aromarea ţuicii fierte.

- Cuişoarele conţin tanin, ulei eteric, în care componentul principal este eugenolul, cu proprietăţi antiseptice, utilizat în stomatologie şi la prepararea vanilinei. Activează circulaţia. Au un efect calmant, dezinfectant. Au acţiune antivirală. Stimulează pofta de mâncare şi ajută digestia, acţionează contra vomei, colicilor, sughiţului. Înlătură viermii intestinali. Întăresc imunitatea, prin creşterea numărului de globule albe din sânge. Sunt diuretice şi depurative. Influenţează sistemul nervos şi vasele de sânge. Ajută în boli de ochi şi inflamaţiile urechii medii. Insulina este folosită mai eficient în prezenţa cuişoarelor (dr. James Duke).
- Dr. Raza Kapoor recomandă, în caz de tuse uscată, mestecarea unei bucăţi de cuişor împreună cu zahăr candel. La noi, cuişoarele şi scorţişoara se fierbeau în vin, care apoi se bea cald, fiind sudorific şi astfel ajutând la răceală.
- *Uleiul de cuişoare*, conţinând un procent ridicat de eugenol care-i conferă proprietăţi antiseptice şi anestezice, ajută în boli ale cavităţii bucale şi la calmarea durerii de dinţi. Poate fi folosit ca anestezic al dinţilor, pentru dezinfectarea canalelor măselelor. Uleiul se aplică direct pe un dinte dureros, dar, atenţie, dacă se aplică des, va dăuna.
- În acest scop, se îmbibă o bucăţică de vată în ulei de cuişoare şi se aplică pe locul cu durerea. Se vor face şi clătiri ale gurii cu ceai de cimbru sau de cimbrişor.
- În caz de răceală, se fac inhalaţii cu câteva picături de ulei de cuişoare puse în apă clocotită sau se face decoct de cuişoare şi se inhalează aburii. Calmează tusea, astmul, ajută în tuberculoză, boli de cap.
- Uleiul de cuişoare, fiind un antioxidant, ajută vederea.
- Cuişoarele folosite în exces irită sistemul nervos central.

Reţetă cu cuişoare : vezi Partea a II-a, cap. II, **Aperitive** : „Pastă roşie de grâu încolţit".

Scanned with OKEN Scanner

Dafin

Dafinul sau laurul face parte din familia *Lauraceae* şi este originar din ţinuturile mediteraneene, în special Grecia. Creşte în Himalaya, la altitudinea de până la 2500 m. Are o înălţime de maximum 12 m, fiind înzestrat cu flori albe, iar fructele – boabe ovoide bogate în ulei eteric şi o substanţă grasă – la maturitate sunt negre şi lungi de 1,5 cm. Din boabe se extrage untul de dafin, folosit la unele unguente. În luna mai, pomul are frunze noi roz sau roşu-violet, folosind la fabricarea de coloranţi. Frunzele mature sunt lucioase, aromatice, mereu verzi. Dafinul este un condiment cu gust aromat, dulce-amărui. Este simplu yin. Conform *Ayurvedei*, frunzele de dafin sunt fierbinţi şi uscate.

Frunzele trebuie fierte o dată cu preparatele culinare. Ajută foarte mult la digestie, fiind folosite la preparate care irită mucozităţile. Sunt de neînlocuit la prepararea fripturilor (raţă), vânatului (iepure), peştelui, murăturilor, produselor marinate, bulionului şi a mâncărurilor cu sos (tocăniţe, leguminoase).

- Dau poftă de mâncare, calmează durerile de stomac, elimină gazele, vindecă diareea. Ajută în boli ale inimii, hepatită, iritaţii ale pielii, hemoroizi, boli ale anusului şi intestinului gros. Purifică laptele de mamă şi reglează menstruaţia. Elimină pietrele la rinichi şi vezica biliară. În caz de frică, este bine să se folosească foile de dafin. Frunzele de dafin ajută la folosirea eficientă a insulinei (dr. James Duke).
- Sub formă de infuzie, este eficient în afecţiuni respiratorii, tuse.
- În caz de cataractă, Dr. Raza Kapoor recomandă să se aplice pe ochi o pastă din foi de dafin fin pulverizate, care curăţă şi îmbunătăţeşte vederea.
- Din foi şi boabe de dafin, în trecut se prepara o alifie pentru răni. Frunzele macerate în rachiu foloseau contra frigurilor.
- Înglobate în pasta de dinţi, foile de dafin întăresc dinţii şi gingiile.
- Frunzele de dafin, consumate în cantitate mare, au un efect narcotic.

Reţetă cu dafin: vezi Partea a II-a, cap. II, **Mâncare cu leguminoase**: „Iahnie de fasole boabe".

Fenicul

Face parte din familia *Umbelliferae*. Este o plantă ierboasă, ramificată de la bază, înaltă de 1-2 m, înrudită cu anasonul. De aceea, în unele regiuni este cunoscut sub denumirea de anason-mare, anason-dulce, anason-nemţesc sau chimen dulce etc. Alte denumiri întâlnite: finic, molotru, molură, fincen. Originea feniculului se află în sudul Europei, unde era cunoscut din vechime pentru fructele şi frunzele sale. La noi, creşte cultivat. Are frunze fin divizate, asemănătoare mărarului, flori galbene, dispuse în umbele mari. Feniculul este o plantă aromată cu virtuţi terapeutice, care poate fi folosită în întregime. Din punct de vedere yoga, este simplu yin, ca şi anasonul, cu care seamănă. Frunzele şi tulpina dau mâncărurilor fierte, supelor, sosurilor, marinatelor, umpluturilor pentru peşte un gust plăcut, dulceag. În stare crudă, pot fi folosite la salate fine. Fructele (numite curent seminţe, datorită aspectului) se utilizează la prepararea unor produse de patiserie sau cofetărie. Un praf de seminţe de fenicul se poate adăuga la torturi, gemuri, checuri, dând acestora o aromă deosebită. Seminţele de fenicul şi chimen sunt cele mai bune condimente pentu cozonaci şi pâine. Pentru aromatizarea băuturilor, se poate face o esenţă din care se folosesc câteva picături. În scop terapeutic, se folosesc fructele.

- Fructele de fenicul conţin anumite substanţe folosite în medicină, în special uleiul eteric plăcut mirositor, care trece repede în sânge şi stimulează circulaţia sangvină.

Scanned with OKEN Scanner

Fructele conţin: 16-17% substanţe azotoase, 9-12% substanţe grase, 10-16% celuloză, zaharuri care-i dau gustul dulceag, 5,6% substanţe minerale, 3-6% uleiuri eterice (anethol 50-60%, estrogal, fenconă, limonen, pinen, terpen, camfen, dipepten, aldehidă anisică), aleuronă, mucilagii, substanţe amare, flavonoide.

- Întăreşte nervii, combate insomnia. Are calităţi antiseptice, aperitive, digestive (carminativ), antispasmodice, slab laxative, diuretice, uşor sedative. Fructele de fenicul (ca şi cele de chimen) reduc spasmele digestive şi balonările, absorb şi favorizează evacuarea gazelor intestinale, calmând durerile abdominale, mai ales la sugari, ajută în aerofagie. Este şi vermifug. Este galactogog (stimulează secreţia laptelui), recomandându-se, eventual asociat cu chimionul, mamelor care alăptează. Este expectorant în bronşite şi calmant al spasmelor muşchilor bronhici, liniştind chiar şi tusea convulsivă sau astmatică. Ceaiul, fiind plăcut la gust, este acceptat chiar şi de copiii mai mofturoşi. Fructele (seminţele) de fenicul în cantitate mică, mestecate, apără de gripă.
- Infuzia din fenicul şi chimen este recomandată copiilor, pentru prevenirea colicilor, şi mamelor, pentru a stimula producerea laptelui. Ea se face cu 5-6 fructe zdrobite la o cană cu apă clocotită, pentru sugari, şi 1/2 linguriţă cu fructe/1 cană apă clocotită, pentru adulţi. Se lasă acoperit 10 minute. Se bea în 3 reprize, după mesele principale.
- Mod de preparare a *esenţei de fenicul*: 5 g seminţe de fenicul măcinate, 50 ml alcool, 50 ml apă fierbinte, se pun la macerat 6 zile, după care se strecoară.
- *Uleiul de fenicul* în amestec cu miere de albine previne tusea, fiind de ajutor în tusea convulsivă, astm bronşic şi bronşite. Acest ulei are şi proprietăţile uleiului de coriandru.
- Extern, fiind antiinflamator şi antiseptic, ajută în inflamaţii ale gâtului, faringite, amigdalite şi iritaţii oculare.
- Pentru gât, se va face gargară cu infuzie în concentraţie dublă (2 linguri seminţe/250 ml apă). Pentru ochi, se vor face băi cu infuzie sau se aplică local comprese.
- Ajută în caz de dismenoree cu spasme uterine sau dureri la ovare şi menopauză – prin efectul estrogen (protejează oasele de pierderi de masă osoasă şi păstrează elasticitatea şi luminozitatea pielii). Se poate folosi infuzia combinată de fenicul.

➢ **Atenţie!** La cantităţi mari de fenicul (peste 0,09 g/kg corp) pot să apară dureri gastrointestinale şi iritaţii nervoase, precum defecţiuni senzoriale, spasme.

Reţetă cu fenicul: vezi Partea a II-a, cap. II, **Dulciuri**: „Bastonaşe cu nuci sau alune".

Ghimbir

Ghimbirul (sau ghimberul) face parte din familia *Zingiberaceae*, care îşi are obârşia în Asia tropicală. Se întâlneşte în ţinuturile asiatice (China). După unele scrieri, se pare că India ar fi ţara de origine. Este o plantă erbacee aromată, al cărei rizom (sau rădăcină) are gust plăcut, puternic picant, şi o aromă subtilă, asemănătoare cojii de lămâie sau de grepfrut. De puţin timp (după 1989), este introdusă şi în comerţul nostru. Din punct de vedere yoga, este triplu yin, dar metafizic – are elemente yang. Conform *Ayurvedei*, este uscat şi fierbinte, fiind un echilibrant pentru toate tipurile de oameni (vata, pitta sau kapha).

Planta este folosită în alimentaţie şi terapeutică. Din ghimbir, în Australia, se face bere, iar în multe ţări ghimbirul este folosit la prepararea unor dulciuri, sucuri, şerbeturi

Scanned with OKEN Scanner

sau a altor preparate culinare. În special iarna, face mâncarea mai uşoară şi mai uşor digerabilă. Dă o aromă plăcută ceaiului, fructelor, mazării, conopidei, guliilor şi boabelor din păstăi. Se foloseşte la pasta de soia, ardei roşii, vinete, broccoli, varză de Bruxelles etc.

- Este un afrodiziac puternic. Se consumă cu prudenţă în timpul sarcinii. Este revigorant, vasodilatator, are efect de liniştire şi creează echilibrare. În funcţie de cantitatea de ghimbir consumată, poate avea efect constipant sau laxativ. Dacă se mănâncă mai mult de 10 g de ghimbir în timpul mesei, are efect constipant, în timp ce o cantitate mai mică este laxativă. Este calmant pentru durerile abdominale, ajută digestia, elimină gazele, dă poftă de mâncare, neutralizează toxinele, este sudorific, ajută la îngrijirea părului (contra mătreţei). Curăţă intestinul şi eliberează de secreţii plămânul, ajută în astm. Are calitatea de a feri de răul de mare, ameţeli, vertijuri, greţuri.
- Se poate face o cură de 2 luni, luând de 3 ori/zi câte un vârf de cuţit cu praf de ghimbir. Se ţine sub limbă 20 minute, timp în care se face meditaţie spre liniştire, rugăciune de vindecare. În acest timp, sângele cu ghimbir ajunge la inimă, străbate organismul şi ajunge din nou de unde a plecat. În vechime, se fierbea în vin sau se macera în rachiu şi se lua contra durerilor de stomac. De asemenea, se poate consuma lent, după masă, ghimbir proaspăt (o felie de 2-3 g), care ajută digestia.
- Ceaiul sau siropul de ghimbir (făcut prin macerarea ghimbirului ras în miere timp de 2 săptămâni, apoi filtrat) este un bun remediu în răceli, fiind calmant ideal în inflamaţiile gâtului, sinuzite, răguşeală, febră, eliminare de mucozităţi şi congestii respiratorii. În China, este cunoscut ca antiastmatic de peste 3 000 de ani, folosindu-se suc de ghimbir şi morcovi. Astmul se mai poate trata cu tinctură de ghimbir. Se spală, se curăţă şi se cojesc 373 g ghimbir, se pun în sticlă de un litru şi se toarnă alcool. Se ţine la cald două săptămâni, agitându-se din când în când. Se strecoară prin tifon dublu, storcând reziduul. Se lasă o zi să se depună sedimentul şi apoi se trece în altă sticlă. Se ia de două ori/zi câte o linguriţă în 1/2 pahar apă caldă, după mese. În trecut, se fierbea în vin cu alte mirodenii şi se bea în caz de răceli.
- Pentru dureri de cap, se face o pastă din 1/2 linguriţă de ghimbir amestecată cu apă, care se încălzeşte şi se aplică pe frunte. Pasta va da o uşoară senzaţie de arsură şi va alina durerea de cap.
- În caz de reumatism (ca artrita, osteoartrita), sciatică, având efect antiinflamator, se poate folosi punând cataplasme pe încheieturi, care vor elibera energiile blocate, vor neutraliza acizii inflamatori, vor accelera circulaţia sângelui şi vor calma durerile. Intern, putem lua câte 1/4-3/4 linguriţă pudră de rădăcină, de 3 ori/zi, sau puţin ghimbir proaspăt, pus în salate sau mâncare.
- În caz de dureri musculare, se va face o baie de ghimbir. În acest scop, se pune ghimbir măcinat în săculeţ de tifon, care se va agăţa de robinet astfel încât apa să curgă peste plantă. Baia ne va decontracta, înviora şi va calma durerea.
- În caz de tulburări cardiovasculare grave, se fac cure de maxim 3 luni cu 4 g ghimbir proaspăt, luat de 2-3 ori/zi. Încetineşte viteza de coagulare a sângelui şi formarea cheagurilor, îndepărtând riscul de tromboză.

➢ **Atenţie!** Este necesară prudenţă în ceea ce priveşte consumul de ghimbir de către persoanele cu colon iritabil, gastrită, risc de hemoragie (deoarece reduce viteza de coagulare). Acestea vor consuma cantităţi mici de ghimbir, în perioade de maxim 7 zile.

Reţetă cu ghimbir: vezi Partea a II-a, cap. I, **Aperitive**: „Pastă de soia".

Scanned with OKEN Scanner

Hrean

Face parte din familia *Cruciferae*. Originea hreanului este indo-europeană. Este folosit de 5 000 de ani. Era cunoscut şi apreciat de către daci. De acolo provine următorul proverb, care-l caracterizează: „Vulturul zboară cât mai sus, iar hreanul îşi înfige rădăcinile în pământ cât mai adânc". Prof. I. Minteanschi îl consideră o plantă cosmopolită, deoarece îl găsim răspândit aproape în întreaga lume, cu excepţia litoralului mediteranean. Până în secolul al XVII-lea, făcea parte din tagma buruienilor. Este o plantă cultivată, dar creşte şi spontan, prin pajişti mai umede cu pământ argilos. Frunzele lunguieţe de hrean sunt printre primele care se văd primăvara pe câmp.

Hreanul are rădăcina groasă, iar frunzele, cu miros puternic, aromat şi gust iute, arzător. Din punct de vedere yoga, este dublu yang. De la el se utilizează rizomii până la maximum 30 cm, deoarece, pe măsură ce îmbătrânesc, rizomii se lemnifică, devin tari şi au un gust arzător (nu mai sunt comestibili).

Se foloseşte la condimentarea murăturilor (este şi conservant), salatelor şi a unor mâncăruri cu carne de pasăre, vită (rasol) sau peşte, a mezelurilor, sosurilor şi a pastei de muştar. Cu hrean ras, pus în tifon şi introdus prin vana butoaielor în vin, unde se ţine 2-3 zile, se tratează vinurile casate.

- Conţine: ulei volatil, glicozidul de sulf (tioglicozid) numit glucocochlearină, mirozină, multă vitamina C, săruri minerale: K, oxid de Ca, Mg, P, Fe, I, acizi (clorhidric, sulfuric, carbonic, silicic), zaharuri.

Glicozidul, prin hidroliză sub influenţa enzimei mirozină, se descompune în alilsevenol, glucoză şi sulfat acid de potasiu (Prof. Ioan Minteanschi). Glicozidul şi alilsevenolul conferă mirosul caracteristic de hrean, proprietăţi lacrimogene, revulsive (provoacă iritaţia pielii) şi rubefiante (înroşeşte pielea). Tot datorită alilsevenolului, care se găseşte şi în uleiul eteric din rădăcină, hreanul mai are şi proprietăţi antiseptice şi diuretice. Aşa se explică folosirea hreanului la murături. El creează mediu antiseptic, distruge ciupercile care formează floarea murăturilor. Alilsevenolul în cantitate mică stimulează secreţia gastrică şi stimulează digestia.

- Hreanul are proprietăţi antiscorbutice (datorită vitaminei C), expectorante, diluează mucozităţile, stomahice (stimulează secreţia gastrică, este tonic şi desinfectant al intestinelor), diuretice, antispasmotice, colagoge şi purgative. Ajută în diaree, gastrite hipoacide, anemii, limfatism, scrofuloză, tuberculoză, astm, sinuzite, bronşite sau rinite cronice, scleroză, leucoree şi paralizii. Este un bun vermifug, ajutând la eliminarea teniei.
- Ca antiscorbutic, se pot consuma 2-4 g/zi sub formă de pulbere. Curăţă şi subţiază sângele.
- În general, pentru boli de plămâni, în medicina populară, se folosea hreanul ras. Pentru inflamaţii ganglionare, bronşite, catare pulmonare, se consumă *vin medicinal de hrean*, preparat prin macerarea a 20 g hrean ras în 100 ml vin. Vinul acesta se poate folosi şi împotriva surmenajului şi malariei. În bronşită, mai este eficient amestecul de miere cu hrean ras (3 linguriţe hrean ras cu 3 linguri cu miere lăsat 15 minute – se consumă pe parcursul unei zile), administrat minimum 3 săptămâni.
- În dureri de gât, se consumă hrean, pot fi aplicate cataplasme din făină, hrean ras şi apă caldă sau se face gargară cu ceai din frunze de hrean. Pentru răceală, boli de plămâni, este bun ceaiul de frunze îndulcit cu miere.

Scanned with OKEN Scanner

- Câte 1 linguriţă hrean proaspăt ras, eventual cu adaos de suc de lămâie, luat de 2 ori/zi, între mese, ajută la dizolvarea mucozităţilor din sinusuri şi din alte părţi ale organismului. Nu se va adăuga oţet, deoarece poate ataca mucoasa tubului digestiv. Pentru astm, se face un amestec din 250 g hrean, peste care se pune sucul a 2-3 lămâi. Se ţine la rece şi se ia 1/2 linguriţă de două ori zi. Nu se bea lichid minimum 1/2 h de la luarea hreanului. În caz de guturai, se pot aplica pe frunte aproape de nas, în regiunea sinusurilor, cataplasme cu hrean ras pus într-o cârpă roşie, care se ţin doar atât cât se pot suporta. Se repetă. Contra iritaţiei, se unge pielea cu alifie de gălbenele.
- Pentru tuse, se amestecă şi se ţine 3-4 h un amestec din 1 lingură hrean ras şi 2 linguri zahăr candel, din care apoi se ia câte o linguriţă de 4-5 ori/zi. La tuse convulsivă, se ia câte o linguriţă de dulceaţă de hrean, dimineaţa şi seara. Pentru bolile pulmonare grave, sechele pneumonie, tuberculoză pulmonară, terapeutul Ilie Tudor (octombrie 2000) ne dă următoarea reţetă: 12 ouă cu coajă cu tot (spălate bine) se ţin 12 h în suc de lămâie cât să le acopere, apoi se bat bine, se amestecă cu 1 kg hrean curăţat de coajă şi ras, 1 l de ţuică naturală tare (palincă de prune) şi 1 kg de miere. Se mai poate adăuga puţin sirop de muguri de pin sau brad. Amestecul se ţine la macerat în borcan timp de 9 zile. Apoi se strecoară prin tifon şi se ia zilnic câte un păhărel, după mesele principale. Hreanul ras se aplica de către vraci, pe spate, în pleurezii.
- Contra durerilor de cap, se foloseau în trecut frunzele şi rizomul plantei (cataplasme cu hrean ras, frunze crude, turtă din hrean cu făină de grâu şi oţet – în moalele capului se punea hrean ras cu oţet).
- Contra retracţiei gingiilor şi pentru întărirea lor, se va mesteca rădăcină de hrean. În medicina populară, se folosea hrean fiert cu vin contra durerii de dinţi. Pentru stomatită, gingivită, se făcea macerat de hrean în rachiu (1 lingură hrean/un sfert de oca de rachiu) timp de 24 h, apoi se folosea pentru gargară de 3 ori/zi.
- La reumatism, se aplică pe locul dureros hrean ras, frunze de hrean zdrobite puse pe piele prin intermediul unui tifon şi acoperite cu fular sau se fac băi cu hrean. Pentru junghiuri şi nevralgii se făceau în trecut turte din hrean ras, făină de grâu şi miere, care apoi se aplicau pe locul dureros. Se mai pot aplica pe locul dureros cataplasme din făină de hrean (hrean uscat şi măcinat) + tărâţe de grâu + apă cât să se formeze o pastă, care se pune pe un tifon.
- Sub formă de *oţet* de hrean se utilizează ca revulsiv şi rubefiant la cataplasme împotriva sciaticii, lumbago.
- Hreanul ras serveşte pentru a elimina nisipul biliar şi în afecţiuni ale vezicii biliare.
- În medicina populară, în caz de blenoragie se lua macerat (timp de 3 zile) de hrean în bere.
- Turtele din hrean ras, făină şi oţet se aplicau pe şale contra durerilor de rinichi. Decoctul de rădăcină de hrean în apă se bea contra nefritei şi ca diuretic.
- Pentru bolile cardiace, prof. I. Minteanschi ne oferă o reţetă chinezească bazată pe hrean şi miere: se rade hrean proaspăt atât cât cuprinde o lingură cu miere, de preferat de salcâm), până obţinem o pastă omogenă. Se consumă cu o linguriţă de plastic, treptat, în fiecare dimineaţă, înainte de masă, până la terminarea dozei preparate zilnic. Cura nu trebuie să depăşească 30 zile.
- În caz de otită supurată cronică, putem introduce în canalul urechii, zilnic, 2-3 picături de suc proaspăt de hrean.
- Cu suc de hrean se pot trata rănile purulente. Oţetul cu hrean poate ajuta în caz de acnee.

Scanned with OKEN Scanner

- Cataplasmele cu hrean ras stropit cu spirt medicinal ajută în caz de apă la genunchi, iar dacă se pune pe tălpile picioarelor, îmbunătăţeşte circulaţia sângelui. Hreanul cu lujeri de castravete se folosea contra hemoroizilor, sub formă de aburire sau băi.
- Petele de pe piele (faţă, piept, mâini) se tratau zilnic (seara) cu macerat 5-6 zile, de hrean (o mână bucăţele) în oţet (o cană).

➢ **Atenţie!** La mânuirea îndelungată a hreanului, uleiul volatil este toxic şi pot apărea: cefalee, oboseala dureroasă a membrelor, iritaţii ale ochilor, accese de tuse etc. Este *contraindicat* în colite, gastrite şi enterocolite. Nu se foloseşte în afecţiuni renale acute. Consumat abuziv, poate provoca hemoragii renale. Va fi evitat de cei care suferă de bilă, ficat, de reumatici şi de suferinzii de eczemă (Waerland).

Reţetă cu hrean: vezi Partea a II-a, cap. II, **Sosuri**: „Sos de hrean".

Ienibahar şi ienupăr

Ienibaharul sau „Piperul de Jamaica" are un gust astringent, datorită taninului pe care-l conţin fructele sale. Din punct de vedere yoga, trebuie să fie yin, ca şi piperul. Este folosit la mezeluri, peşte.

Ienupărul (cetină, jneapăn) face parte din familia *Cupressaceae*. Mai există un soi de „ienupăr pitic", care este un arbust cu tulpini culcate, întâlnit în etajul subalpin din lungul Carpaţilor, care are aceleaşi utilizări ca şi ienupărul. Ienupărul se întâlneşte frecvent la munte, în Peninsula Sinai, dar şi în întregul lanţ carpatic (prin locuri stâncoase, păşuni, păduri) sau sporadic pe coline, prin poieni sau la margini de păduri, formând tufărişuri. Este un arbust care poate ajunge la 6 m înălţime, cu frunze aciculare de 10-15 mm lungime, care rămân verzi şi iarna. Fructele (numite popular seminţe), de 6-9 mm diametru, sunt globuloase, negre-albăstrui, brumării. Se maturizează în al doilea sau al treilea an de formare. Fructele se culeg toamna şi se usucă. Aceleaşi utilizări ca ale seminţelor de ienupăr le au şi cele de la „ienupărul pitic", de dimensiuni mai mici (frunzele fiind solziforme de 1 mm), care se găsesc frecvent în etajul subalpin al Carpaţilor, adesea în amestec cu jneapănul. Nu trebuie confundat cu seminţele de „cetină-de-negi", care sunt toxice. În Bucovina, seminţele uscate de ienupăr se utilizează ca ienibaharul, la condimentarea unor preparate de carne. La fel în Europa Centrală (de exemplu, Elveţia), unde se foloseşte la condimentarea unor conserve de carne, preparate de gâscă şi murături. La noi, frecvent, se foloseşte la aromatizarea băuturilor alcoolice, sosurilor (pentru peşte, marinate), preparatelor din carne (rinichi), vânat, murăturilor (castraveţi, varză murată), ca înlocuitor de ienibahar. Din punct de vedere yoga, este yin, prin culoare, gust piperat, conţinut în K.

- Este antiinflamator.
- Fructele conţin: ulei volatil cu miros de răşină (cu borneol, camfen, iunen, cadinen, pinene), zaharuri (glucoză, zaharoză), rezine-răşini, acizi organici (gliceric, ascorbic, malic, formic, fumaric, acetic, oxalic), săruri minerale: K, Ca; un principiu amar (iuniperina).
- *Fructele* (seminţele) au proprietăţi diuretice, carminative, stomahice şi analgezice. Uleiurile eterice măresc afluxul de sânge în mucoase. De aceea, reglează glandele digestive. Au acţiune bactericidă, fiind indicate în special în afecţiuni ale mucoaselor gastrointestinale. Elimină tenia. Reduc durerile menstruale şi reglează ciclul (provoacă).

Scanned with OKEN Scanner

- Ceaiul de ienupăr are acţiune diuretică şi antiseptică, ajutând în boli de rinichi şi băşica udului (cistite, uretrite, litiaze), reumatism (dureri lombare), gută, hidropizie – apă în ţesuturi (datorită diurezei şi diaforezei provoacă transpiraţie abundentă), edeme cirotice, gripă, tuberculoză (uleiul volatil purifică plămânii), astm, măreşte pofta de mâncare, înlătură dispepsiile de fermentaţie, micşorează balonările, măreşte puterea de transpiraţie, eliminând astfel din toxine. Ceaiul se va bea sub formă de infuzie din 2 linguriţe fructe/1 cană apă clocotită. Se iau 3-4 linguri/zi. Se pot asocia cu frunze de mesteacăn, pentru a le mări puterea diuretică. Ceaiul se mai poate prepara cu 1 lingură boabe măcinate fierte în 1/2 l apă. Se bea câte puţin pe parcursul zilei. Altfel preparat (infuzie): 1/2-1 linguriţă boabe la 1 cană, care se bea pe parcursul zilei.
- Farmaceuţii M. Peiulescu şi H. Popescu, M. Crăciun, M. Alexan îl recomandă în bronşite acute şi cronice, fiind bronhodilatator şi antispastic, spre deosebire de Waerland, care nu-l recomandă în acest caz.
- Primăvara, se poate face o cură de fructe sub formă de decoct (10-20 boabe/1 l apă).
- Waerland recomandă o cură de ienupăr pentru purificarea sângelui, care se face astfel: în prima zi, se mănâncă 5 boabe de ienupăr, în a 2-a zi – 6 boabe, apoi se creşte zilnic cu o boabă, până se ajunge la 15 boabe. După care se scade zilnic câte o boabă, până se ajunge la 5 boabe. Se repetă de 4-5 ori.
- Folosit extern, ienupărul este analgetic ajutând în reumatism, lumbago, diferite nevralgii.
- În acest scop, se va face un macerat cu fructe, astfel: o mână de fructe zdrobite se amestecă cu 100 ml alcool, iar după câteva zile se adaugă 1 l oţet de vin. După 7-8 zile, se strecoară şi se întrebuinţează mai ales în stări febrile, unde de obicei apar astfel de dureri.
- Se mai pot face împachetări cu decoct de boabe de ienupăr: 500 g boabe se înmoaie seara în 6 l apă fierbinte. A 2-a zi se fierbe totul 20-30 minute şi se strecoară. Compresele se pun cu lichidul cât mai fierbinte (Waerland).
- *Uleiul de ienupăr*, conţinând terpinen, acţionează asupra rinichilor, este diuretic şi calmant, favorizând în principal eliminarea compuşilor urici, azotului şi a clorului pe cale renală şi calmând durerile, ajutând astfel în reumatism şi gută, stări nevralgice. Acest ulei este şi hipotensor. De asemenea, ajută în colite de fermentaţie şi bronşite.
- Pentru aceasta, se fac şi frecţii cu o diluţie de ulei în soluţie alcoolică 1-10% (1-10 ml ulei/100 ml spirt). Frecţia se va face seara, la culcare.
- Pentru pietre la rinichi, afecţiuni renale (ca uretrita), se pun 2-4 picături de ulei de ienupăr în puţină miere. Se iau de 3 ori/zi.
- Inhalaţiile cu ulei de ienupăr ajută în răceală, emfizem, sinuzită.
- În dermatoze, se fac băi cu ulei în soluţie alcoolică turnat în apă.

➢ **Atenţie!** Ienupărul nu se foloseşte de către gravide, copii, bolnavi cu guturai şi bolnavi de rinichi cu inflamaţii manifestate prin urinare cu sânge, deoarece astfel va irita căile renale şi va produce hematurie (sânge în urină). În caz de supradozaj, apar diaree, urină cu sânge, dureri intestinale sau renale, tahicardie sau hipertensiune. Cei care îl folosesc, să nu îl ia mai mult de 6 săptămâni.

Reţetă cu ienupăr: vezi Partea a II-a, cap. II, **Sosuri**: „Sos piperat".

Scanned with OKEN Scanner

Izmă

Izma (numită popular mentă) face parte din familia *Labiatae*. Există mai multe varietăţi de izmă (cam 60), toate utile terapeutic. Dintre acestea, amintesc aici: „izma broaştei", care creşte în locuri umede; „izma pădurilor", întâlnită în păduri de munte; „izma bună (sau menta)", cultivată în grădini ori câmp; „izma creaţă", aflată în grădini ţărăneşti; „izma proastă", ce creşte spontan prin lunci, tufişuri, pe malul apelor, şi „izma sălbatică", ce creşte prin locuri umede. În general, specia cu frunze lungi se întâlneşte frecvent în ţara noastră, atât la munte, cât şi la şes. Creşte spontan sau cultivată în grădini, în locuri luminoase. Este o plantă înaltă de 50-120 cm, puternic ramificată chiar de la bază, cu frunze oval-lanceolate, dispuse opus pe tulpină, şi flori violacee cu miros aromat caracteristic. Din punct de vedere yoga, menta este yin. După *Ayurveda*, natura mentei este fierbinte, dând numai gâtului senzaţia de rece.

Poate condimenta orice mâncare. Se utilizează ca aromatizant al unor băuturi răcoritoare şi spirtoase, dulciuri, salate, roşii coapte, fasole, morcovi, ouă, sosuri şi supe, dându-le un aparent efect răcoritor. Merge în preparate asociate cu brânzeturi, mai ales în amestec cu verdeţuri. În cantităţi mici, se asociază cu peştele şi legumele fierte. Câte o crenguţă de mentă de câmp se poate pune la prepararea castraveţilor muraţi sau a verzei murate. În timpul verii, la noi se obişnuieşte să se folosească menta ca pe un mijloc de răcorire a corpului, prin băuturi (în special ceai) şi salate condimentate cu mentă, astfel îmbunătăţind şi digestia. Izma este reconfortantă şi are multiple proprietăţi medicinale.

- Conţine: ulei volatil bogat în mentol, mentonă, tanin, principiu amar, acetat şi valerianat de metil, substanţe minerale, hipericină, acid piruvic, substanţe antibiotice, flavonoide, polifenoli.
- Frunzele conţin substanţe cu acţiune bacteriostatică (infecţii gastrointestinale), carminativă (elimină gazele, colicile, greţurile), antispastică (potoleşte colicile biliare, hepatice, abdominale, relaxează muşchii abdominali şi reduce contracţiile musculare), colagogă (recomandată celor cu vezica biliară leneşă), astringentă, antiseptică, antispasmodică deci antidiareică (şi izma pădurilor), diuretică, sudorifică, deci depurativă, expectorantă, deci antitusivă, favorizează menstruaţia şi stimulează contracţiile uterine. Ajută la eliminarea calculilor renali şi, în special, biliari (mentolul reduce nivelul de colesterol din bilă şi măreşte nivelul de acid biliar şi lecitină din vezică), fortifică sistemul nervos. Fiind tonifiant, stimulator al circulaţiei sangvine, dar şi calmant al nervilor, ajută la concentrare, mai ales în perioada de examene a studenţilor, dar şi bătrânilor cu tendinţe spre senilitate. Seara nu se va bea ceai, deoarece este uşor excitant şi poate da insomnii. Cel mult se va bea în combinaţie cu tei.
- Infuzia de mentă (1-2 linguriţe frunze/250 ml apă clocotită) ajută în tonifierea sistemului nervos, afecţiuni ale inimii, ficatului şi bilei (activează bila), pentru vomă, mai ales la copii (datorită mentolului), aerofagie, colici şi paraziţi intestinali, calmează spasmele digestive, măreşte diureza, provoacă transpiraţia, elimină calculii, previne cataracta (menta numită şi iarba-mâţei – Nepeta cataria). Se vor bea 2-3 ceaiuri reci/zi, cu înghiţituri mici. Pentru răceli, astm, emfizem, ceaiul de mentă, prin intermediul mentolului care conţine elemente expectorante, este un decongestionant al aparatului respirator, ajută la eliminarea mucusului, fiind astfel util în bronşite şi emfizem.
- *Uleiul de mentă*, bogat în mentol, este un tonic nervin, antispasmotic al tubului digestiv, antivomitiv, antiliziatic biliar, anestezic pentru răni, arsuri, iritaţii, dureri de măsele. Distruge multe microorganisme nocive, virusul gripal A, herpesul simplex,

Scanned with OKEN Scanner

streptococul (care provoacă pneumonia, sinuzita, impetigo etc.), pseudomonas (infecţii purulente), candida albicans (ciuperca vaginală).

- Intern, se iau 5 picături ulei de mentă, de 2-3 ori/zi, dacă se repetă fiind preferabil să se ia sub supraveghere medicală. Mai puţin periculos este ceaiul de mentă. Menta ajută şi în caz de ameţeli, stimulând inima şi nervii. În acest caz, se pun câteva picături ulei de mentă în miere sau zahăr. În caz de rău de mare sau avion, menta acţionează ca un anestezic asupra terminaţiilor nervoase din stomac. În acest caz, se pot lua câteva picături (maximum 5) ulei de mentă, în puţin alcool, care se ţin sub limbă. În caz de tuse, se pot pune 1-2 picături ulei sub limbă sau în puţină miere, dacă se poate combinat cu puţin ulei de lavandă. Inhalaţiile cu ulei de mentă (2-3 picături în puţină apă clocotită) îndepărtează viruşii şi bacteriile din sistemul respirator.
- Menta, folosită extern, este sedativ, analgezic, ajutând în reumatism, urticarie sau pecingine, Zona Zoster (când se foloseşte ulei pentru masaj sau badijonaj).
- Se poate utiliza sub formă de băi. În acest scop, se face o infuzie cu 200 g frunze uscate/3 l apă clocotită. Se lasă să infuzeze 15-20 minute. Se strecoară, şi lichidul se toarnă în cadă. Se stă în cadă 15-20 minute, cu temperatura apei de 37°C. Astfel, ajută şi în debilitate. Se mai pot adăuga frunze de roiniţă, cimbrişor şi tei, care vor mări acţiunea reconfortantă a băii. Baia se mai poate face şi cu 3-5 g din amestec de ulei de mentă cu alcool, în părţi egale.
- Pentru mâncărimi în urticarie şi pentru dureri reumatismale se mai pot face frecţii cu ulei de mentă (5%) în alcool. Este de folos în procese inflamatorii ale sistemului scheleto-muscular, ca în cazul artritei, fibromiozitei, tendonitei, nevralgii, lumbago, când se pot pune cataplasme cu ulei de mentă sau cu frunze de mentă proaspătă, care înlătură şi durerea.
- În caz de migrene, se vor face masaje cu ulei de mentă sau se pun cataplasme reci cu ceai de mentă ori frunze proaspete de mentă.
- Se poate face o apă de gură dezinfectantă, punând 2-3 picături ulei de mentă în soluţie alcoolică (5%) la un pahar de apă; uleiul anesteziază dacă îl aplicăm local pe gingia sau dintele cu pricina.
- O soluţie slab alcoolică cu ulei ne poate feri de ţânţari. În acest scop, se vor tampona cu soluţia părţile de corp descoperite.
- Este eficientă împotriva durerilor de gât şi afecţiunilor respiratorii (guturai, laringită cu răguşeală), dacă se vor face inhalaţii cu ceai sau ulei de mentă picurat în apă clocotită.
- În cosmetică, elimină punctele negre, destupă porii.
- Menta este contraindicată în ulcer gastroduodenal (Peiulescu, Popescu, 1978), deoarece poate cauza arsuri. Dacă ar exista şi la noi (ca la plafarurile din străinătate) capsule cu ulei de mentă, s-ar crea o protecţie a stomacului. Femeile gravide care nu au probleme cu contracţiile uterine ce pot declanşa un avort, pot bea contra greţurilor matinale puţin ceai foarte slab de mentă.

➢ **Atenţie!** Administrarea repetată de doze ponderabile (foarte mari) provoacă iritarea mucoasei respiratorii, mai puţin a mucoasei vaginale şi a pielii (*Almanahul pădurii*, 1985, cap. „Homeopatia"). Izma în cantitate mai mare nu se foloseşte în caz de ulcer gastroduodenal.

Reţetă cu izmă: vezi partea a II-a, cap. I, **Mâncare de legume**: „Mâncare de salată verde sau alte verdeţuri".

Scanned with OKEN Scanner

Leurdă

Leurda (numită şi ai-de-pădure, usturoiul ursului sau usturoiţă) face parte din familia *Liliaceae*. Creşte numai în pădurile de stejar, frasin sau fag din Europa Centrală. Se întâlneşte primăvara, o dată cu apariţia urzicilor, micşunelelor şi a untişorului, în păduri din zona de şes. Este o plantă înrudită cu usturoiul, cu frunze lungi cam de 10 cm şi late de 3-4 cm, cărnoase, de un verde puternic, grupate câte 2-3 pe o rădăcină cu bulb, cu flori mici şi albe. Frunzele au miros şi gust ce amintesc de usturoi, dar mai puţin pregnant decât acesta, nelăsând izul neplăcut al acestuia. Din punct de vedere terapeutic, este considerată mai puternică decât usturoiul. Din aceeaşi familie : usturoiul sălbatic, ai sau ceapă de munte, care creşte în locuri stâncoase sau turboase la altitudine mare (1 500-1 900 m), ai sălbatic. Frunzele se pot consuma în salate (de sfeclă roşie, spanac, castraveţi, fasole etc.), cu maioneză de legume, în piure de urzici, mâncare de verdeţuri (spanac, ştevie etc.), de fasole, unt de verdeţuri, paste etc. sau alte preparate care se pretează cu usturoi.

- Leurda are proprietăţi antiscorbutice, diuretice şi depurative, având tendinţele benefice ale usturoiului. De aceea, se poate folosi în curele depurative de primăvară. Ajută la vindecarea bolilor cronice de piele, previne diareea, constipaţia, colicile, balonările, ateroscleroza, insomnia, vertijele, ascute memoria, combate neliniştea şi depresia. Elimină viermii intestinali (şi limbricii), curăţă rinichii, vezica, uşurează urinarea, curăţă sângele, sistemul digestiv. Rănile vechi pot fi vindecate cu suc de leurdă. Este bogată în adenozină, substanţă cu rol în reducerea colesterolului, în împiedicarea formării trombilor, în scăderea tensiunii arteriale. Este de un real folos întregului sistem cardiovascular, reglând bătăile inimii, tonificând muşchiul inimii, menţinând elasticitatea vaselor de sânge şi împiedicând formarea cheagurilor de sânge. Este antiinflamator vascular, antiagregant plachetar şi fluidifiant sangvin, ajutând la vindecarea flebitelor, tromboflebitelor, trombozelor şi sechelelor după accidente vasculare. Favorizează circulaţia cerebrală şi previne sclerozarea vaselor de sânge. Are efect vasodilatator şi ajută la menţinerea presiunii sangvine normale, astfel reglând tensiunea. Are efecte benefice asupra sistemului endocrin şi digestiv. Este mai bine tolerată de sistemul digestiv decât usturoiul. Neutralizează radicalii liberi din sânge, ajută la vindecarea reumatismului şi stagnează procesul de îmbătrânire. Are efecte antitoxice, ajutându-i mai ales pe cei care vor să se lase de fumat. Ajută sistemul imunitar, combate gripa şi previne bolile sistemului respirator. Pentru tratament se poate folosi salata de leurdă, tinctura, maceratul timp de 4 h în apă călduţă (1 mână frunze într-un pahar apă) sau sucul combinat de leurdă cu alte legume zemoase (morcov, sfeclă etc.) ori apă.
- Ceaiul din frunze se dădea de vraci pentru boli de rinichi, ca depurativ, antiscorbutic şi diuretic.
- *Vin tonic din leurdă* : un pumn de frunze tăiate mărunt se fierb în 1/4 l vin de ţară, doar câteva clocote. Se îndulceşte cu miere şi se bea în decursul zilei, câte o înghiţitură de fiecare dată. Este bun pentru bătrânii cu secreţii pulmonare abundente şi greutăţi în respiraţie, în tuberculoză pulmonară şi hidropizie.
- Foarte eficientă în tratamente este tinctura de leurdă. Se ia câte o linguriţă tinctură cu apă de 3-4 ori/zi vreme îndelungată (minim 3 luni). Tinctura se prepară prin macerarea timp de 10-12 zile a frunzelor mărunţite puse în borcan (3/4 din borcan) şi acoperite

Scanned with OKEN Scanner

cu alcool de 70°. Se agită borcanul închis cu filet de 2 ori/zi şi la sfârşitul perioadei de macerare se filtrează.

➢ **Atenţie!** Nu vor consuma leurdă mamele care alăptează (din cauza mirosului) şi persoanele cu colon sau stomac foarte sensibil.

Leuştean

Face parte din familia *Umbelliferae*. Este originar din bazinul mediteranean, fiind cunoscut de pe vremea romanilor. Leuşteanul este o plantă aromată de la care se folosesc frunzele cu peţiol, care au gust plăcut, uşor amărui şi puternic. În Austria şi Germania, este cunoscut sub numele de Maggi. Din punct de vedere yoga, gustul amărui îi dă tendinţa spre yang. Se foloseşte la aromarea ciorbelor, borşurilor, salatelor (pus în cantitate mai mică), pastelor, fripturilor. Se conservă prin uscare.

- Conţine în special ulei eteric, rezine, cumarină.
- În fitoterapie se recomandă, în primul rând, ca aperitiv gastric. Are efect stimulativ asupra ficatului, rinichilor (este diuretic şi antispastic în colicile renale). Este stimulent al sistemului nervos şi afrodiziac (în germană, denumirea leuşteanului este *Liebstockel* – beţişorul dragostei). După perioade de stres, se poate folosi ca sedativ nervos. În timpurile vechi, leuşteanul se folosea în caz de febră tifoidă. Este hipotensiv, expectorant (decoct în bronşite, traheite, tuse măgărească). În medicina populară, se foloseşte pentru dureri de cap (cataplasme), urticarie, bube, răni (se pun terciuite).
- Infuzia de frunze se folosea contra tusei cu guturai şi a tusei convulsive. Decoctul de frunze era considerat diuretic. Cu leuştean se trata şi febra tifoidă. Cataplasmele cu frunze erau folosite contra durerilor de cap.
- Pentru tumoare benignă la ficat se foloseşte următoarea reţetă: 350 g rădăcină de leuştean, dată prin răzătoare, se amestecă cu 350 g miere şi 350 g vin curat, fără zahăr. Se macerează 7-8 zile la întuneric, agitând sticla de mai multe ori/zi. După 8 zile, se ia câte 1 lingură cu 1/2 h înainte de mesele principale (de 3 ori/zi), cu tot cu leuştean. Între timp, se pregăteşte o altă porţie din acest amestec, cura întrerupându-se după vindecare. Se va mai bea ceai de tătăneasă şi se vor aplica pe locul bolnav, seara, la culcare, comprese calde cu terci de rădăcină de tătăneasă crudă sau fiartă (*Formula As*, nr. 441).
- La junghiuri, se punea rădăcină pisată şi opărită.
- În indigestii şi dureri de stomac, se face ceai din seminţe.
- Decoct pentru plămâni, stomac, ca hipotensiv: 1 linguriţă frunze uscate/1 cană apă clocotită – se fierbe 10-15 minute, acoperit.
- Pulberea din rădăcină sau frunze de leuştean este diuretică, tratează edemele cardiace şi renale, reglează ciclul întârziat şi îi reduce durerile.

Reţetă cu leuştean: vezi Partea a II-a, cap. I, **Borşuri, Ciorbe, Supe**: „Borş sau ciorbă de cartofi noi".

Scanned with OKEN Scanner

Levănţică

Face parte din familia *Labiatae*, fiind originară din regiunea mediteraneană. Este un semiarbust cultivat sporadic în grădini. Are flori mărunte, grupate, de culoare violacee, cu miros caracteristic, plăcut. Uleiul extras este folosit în industria parfumurilor.

- Florile conţin ulei eteric, geraniol, cumarină.
- Este stimulent, antispasmotic, tonic, sedativ. Combate afecţiunile respiratorii, calmează accesele de tuse şi nervii.
- Pentru tuse, seara, se pun câteva picături lavandă (eventual şi de ulei de pin) într-o linguriţă cu miere şi se înghite. Ne ajută să dormim.
- În medicina populară, *maceratul* timp de 2 săptămâni dintr-un pumn de flori/1 l rachiu de drojdie tare, apoi strecurat, se folosea în comprese, ca să aline durerea dată de căzătură, vânătăile ; vindeca rănile şi arsurile. Era folosit şi contra căderii părului.
- Uleiul de levănţică are o mare valoare antiseptică (de 1,6 ori mai ridicată decât a fenolului), fiind folosit ca apă de gură. În acest scop, se combină 5 g ulei de lavandă cu 100 ml alcool. Se iau 6-8 picături, care se pun într-un pahar apă. Se clăteşte gura.
- În caz de insomnie, uleiul de levănţică este foarte folositor. Sprayurile pe bază de levănţică pentru aşternut sau mici săculeţi cu flori puşi lângă pernă ne ajută să dormim.

Mac de câmp

Face parte din familia *Papaveraceae* şi provine din sudul Europei. Este o plantă erbacee anuală, cu tulpina acoperită de peri şi cu flori frumoase, roşii, cu 4 petale. Creşte în semănături, mai ales de cereale, dar şi pe margini de drum, la câmpie sau deal. De la mac se utilizează petalele şi seminţele. Din capsulele verzi de mac se recoltează opiu brut, care conţine circa 26 alcaloizi, printre care morfina, codeina, papaverina, narcotina, tebaina etc. şi antocianine. Din punct de vedere yoga, seminţele fiind narcotice, au tendinţă yin, iar florile, prin culoare, sunt yang. Seminţele de mac se folosesc la preparate culinare cum ar fi prăjiturile, sărăţelele, dar presărate în cantitate mică.

- Petalele conţin : mucilagii, alcaloizi (readina, reagenina), antocianozid. Are efect emolient, antitusiv, sedativ, hipnotic, decongestionant, antispastic. Mucilagiile şi alcaloizii calmează tusea. Este recomandat în bronşite, tuse provocată de nervi, gripă, răguşeală, stări de agitaţie, insomnii.
- Se face infuzie cu 1 linguriţă/1 cană. Se bea călduţă, îndulcită cu miere, pe parcursul unei zile. Jumătate se bea seara, pentru a induce somn.
- Extern, se foloseşte pentru pleoape inflamate şi dureri de gât. Sunt aplicate cataplasme cu infuzie caldă pe pleoape ; se face gargară cu infuzie.
- Vracii foloseau decoctul de seminţe, care se ţinea în gură, contra durerilor de dinţi şi contra gâlcilor de la gât (amigdalită, scrofule etc.). Seminţele pisate, amestecate cu miere, se puneau pe bube ca să coacă mai repede. Seminţele cu miere se luau contra herniei sau, în caz de hemoroizi, aceştia se presărau cu seminţe de mac.
- Se interzice folosirea capsulelor de la specia *Papaver somniferum*, din cauza conţinutului variat de morfină. Pot apărea intoxicaţii foarte grave.

Scanned with OKEN Scanner

Maghiran

Maghiranul (măgheran, majoran) este originar din Arabia şi Egipt. Face parte din familia *Labiatae*. Creşte sub formă de mici tufe (20-60 cm) cu frunze mici, opuse, şi flori minuscule, roşiatice sau albe, grupate în inflorescenţe de 0,5 cm grupate la subsuoara frunzelor superioare. La noi, se cultivă pe suprafeţe mari. Se utilizează partea aeriană a plantei. Din punct de vedere yoga, presupun că este yang, ca şi rosmarinul.

Parfumează delicat murăturile, sosurile, maioneza, salatele (de cruditâţi, orientală), omletele, ciorbele, produsele de patiserie (pateuri, plăcinte). Se pretează bine la legumele fierte în abur, sosuri, la piureul de cartofi, dar, având efect stimulator asupra digestiei, se adaugă şi în mâncăruri greu digerabile, ca supa de mazăre, friptura de gâscă, friptura de porc, în general la preparatele de carne. Uleiul volatil este utilizat în industria parfumurilor.

- Părţile aeriene conţin : ulei volatil bogat în alcooli ciclici şi anume : cavicol, terpinen, terpineol, carvacrol ; acid ursolic, sitosterină, vitaminele A şi C.
- Stimulează apetitul şi combate balonările, măreşte peristaltismul intestinal, înlătură crampele stomacale. Fiind un stimulent al acidităţii, se foloseşte pentru gastrite hipoacide. Combate migrenele, astenia, ticurile, stările nervoase, insomnia, este sedativ, relaxant, antiseptic, măreşte diureza, fiind de folos în reumatism şi afecţiuni renale. După 4-5 căni de ceai fierbinte, se poate scăpa de dureri de rinichi şi cistite.
- Pentru combaterea răcelii, se vor bea 3 căni cu ceai fierbinte, într-un interval scurt de timp (zeci de minute), care vor creşte brusc şi plăcut temperatura corpului, creând astfel mediul propice pentru a acţiona sistemul imunitar (de la 38° C). Corpul se va destinde, iar suferinţa fizică şi psihică, cel puţin de moment, va dispărea. Prin transpiraţia produsă, se vor elimina toxinele şi apa în exces din ţesuturi, iar dozele de ceai repetate la 1/2 h produc relaxare musculară. În acest scop, se poate face o infuzie din 1 linguriţă plantă uscată/1 ceaşcă apă. Se beau 2-4 căni/zi. Se pot face şi inhalaţii cu infuzie de maghiran.
- Pentru combaterea astheniei şi pentru a mări capacitatea de concentrare, se măreşte doza infuziei la 2-3 linguriţe plantă/1 cană apă.
- *Maceratul* la temperatura camerei timp de 8 h se poate folosi în anotimpul cald, mai ales pentru alungarea depresiei şi bună dispoziţie (se va folosi mai multă plantă - maximum 6 linguriţe/1 cană apă, o singură dată/zi).
- Se pot face frecţii antireumatismale cu ulei de maghiran. Ajută şi în tratarea herpesului.
- Ceaiul se dădea copiilor mici care plângeau, iar combinat cu zeamă de lămâie ajută în boli femeieşti, sifilis şi bătăi de inimă.

Reţetă cu maghiran : vezi Partea a II-a, cap. I, **Borşuri, Ciorbe, Supe** : „Supă de mazăre verde".

Mărar

Face parte din familia *Umbelliferae*. Este originar din regiunea mediteraneană. A fost cunoscut din cele mai vechi timpuri (cu peste 4 000 de ani în urmă) de către egipteni, ei scriind pe papirusuri întrebuinţările mărarului. Mărarul era folosit încă din Egiptul antic la tratarea durerilor de cap şi la reglarea aparatului circulator. De asemenea, era apreciat de terapeuţii tibetani (Unani) şi indieni (Ayurveda). În Antichitate, romanii îl foloseau după mesele copioase, acesta remediind tulburările digestive şi durerile de cap. În

Scanned with OKEN Scanner

general se cultivă, dar se găseşte în unele locuri şi în stare sălbatică. Din punct de vedere yoga, este simplu yang.

Se foloseşte la prepararea conservelor, salatelor de crudităţi, marinatelor, tocăturilor, sosurilor, maionezelor, supelor de carne, preparatelor cu brânză etc. În general, se poate adăuga la orice legumă.

- Planta conţine cantităţi mici de estrogen (hormon feminin), iar pe lângă alte principii active, şi anethol. Echilibrează sistemul nervos, ajută la dispariţia durerilor de cap, mai ales dacă sunt însoţite de stări de vomă, combate astenia nervoasă şi surmenajul. Câte 1/4 linguriţă seminţe de mărar luate înainte şi după masă va reduce gazele (meteorismul).
- Este un fortifiant al aparatului digestiv, ajutând la stimularea apetitului. Uşurează expectoraţia. Seminţele de mărar întreţin tinereţea şi feminitatea, având un efect similar cu cel al hormonilor estrogeni care, după vârsta de 40 ani, încep să fie mai puţin secretaţi. Astfel, estrogenul ajută la dezvoltarea caracterelor feminine, creşterea sânilor, subţierea vocii, lărgirea bazinului, subţierea taliei, fineţea pielii, dispariţia părului de prisos, producerea de secreţii ale mucoaselor, întreţinerea pielii. Frunzele şi seminţele de mărar ajută în osteoporoză, retenţie urinară, gripă, hemoroizi (intern – macerat de inflorescenţe, extern – spălări cu decoct: 5 linguriţe/1 cană).
  Extern, tratamentul cu aburi de seminţe de mărar ajută contra inflamaţiilor oculare şi a tenului obosit. Cu infuzia se fac tamponări în caz de urcior. Cu infuzie de seminţe (2 linguriţe/100 ml apă) se tamponează faţa iritată sau cu coşuri.
- Infuzie din seminţe de mărar: 1 linguriţă seminţe măcinate/1 cană apă clocotită. Se ţine acoperită 15 minute. Se strecoară şi se bea, de 3 ori/zi, câte un păhărel, ajutând în colici intestinale, balonări, indigestii, boli cardiovasculare, arterioscleroză, boli ale aparatului urinar, stimularea secreţiei lactate la lăuze, tuse convulsivă, astm bronşic. Ajută în curmarea sughiţurilor persistente, care vor trece şi dacă se mestecă seminţe de mărar.
- Dacă se iau 3 linguriţe de pulbere de seminţe de mărar, pe stomacul gol, zilnic, au de profitat sânii şi pielea, secreţiile vaginale devin mai abundente, deoarece glandele secretoare devin mai active (cu vârsta, în mod normal se atrofiază), părul de pe corp va creşte mai puţin. Pulberea de seminţe de mărar în cure de 3 luni, de 4 ori/zi câte o linguriţă, reglează ciclul menstrual neregulat (chiar lipsa lui), face să dispară durerile menstruale (se iau 3 linguriţe/zi, se ţine puţin sub limbă şi apoi se înghite cu apă). Trebuie ţinut şi regim alimentar. În medicina populară, sămânţa pisată se dădea copiilor pentru limbrici. Femeile care nu aveau lapte consumau decoct de păsat, cu sămânţă de mărar.
- Seminţele de mărar sunt contraindicate în bolile unde secreţia de hormon estrogen este abundentă: fibrom şi adenofibrom uterin şi mamar, cancer genital, sindrom premenstrual. Persoanele cu stomac foarte sensibil, cu mastoză sau hipermenoree (ciclu abundent) vor evita mărarul.
- Tinctura de pulbere de seminţe de mărar se prepară astfel: se umple 3/4 dintr-o sticlă cu seminţe măcinate. Se toarnă alcool din cereale nu prea tare, până se umple sticla. Se ţine la macerat 2 săptămâni, agitând zilnic sticla. Se strecoară şi se toarnă în sticle închise la culoare. Se ia câte 1 linguriţă de 3 ori/zi, înainte de masă. Reglează ciclul menstrual, măreşte secreţia lactată şi sânii. Tratamentul se face în cure de 3 săptămâni, până la rezolvarea disfuncţiei.
- Pentru eliminarea pietrelor de la vezica biliară, se macerează timp de 2 săptămâni 6 linguri pulbere de seminţe de mărar în 1 kg miere. Se ia câte o lingură cu 1 h înainte de mesele principale.
- Ceaiul de mărar cu sulfină se bea în caz de guturai şi tuse.

Scanned with OKEN Scanner

- Decoctul de rădăcini de mărar ameliorează evacuarea toxinelor. În acest scop, 1 linguriţă de plantă se pune în 1 l apă în clocot, se lasă să fiarbă 1 minut şi se infuzează 5 minute. Se beau 3-4 ceşti/zi. Băut astfel, va ajuta şi persoanelor care vor să slăbească.

Reţetă cu mărar: vezi Partea a II-a, cap. I, **Salate**: „Salată de fasole verde V".

Muştar

Face parte din familia *Cruciferae*. Există mai multe soiuri de muştar: alb, negru, muştar de câmp, muştar sălbatic sau muştarul de Serepta cu gust aromat.

Muştarul alb sau galben este o plantă submontană care se întâlneşte sporadic în etajul campestru şi colinar. Este o specie bogat ramificată, înaltă de 0,3-1 m, cu flori galbene cu 4 petale dispuse în inflorescenţe şi frunze cu 3-5 lobi neregulaţi, cel terminal fiind mult mai mare.

Muştarul alb se cultivă pentru seminţe, din care se face o pastă de muştar mai slabă, dar care îşi păstrează gustul mai mult timp decât cea iute, din muştar negru. Seminţele conţin ulei gras, sinigrină, sinapină, mirozină etc. Conţinutul în ulei este de 34% şi este utilizat în alimentaţie şi iluminat. Multe mucilagii îi dau un efect laxativ. Seminţele de muştar, în contact cu apa, datorită unui glucozid (sinalbina) şi unui ferment (mirozina), produc o esenţă care, prin excitarea secreţiei gastrice, stimulează pofta de mâncare şi funcţiile aparatului digestiv. Această esenţă irită stomacul şi intestinul şi, împreună cu mucilagiile pe care le conţine, asigură un scaun normal. Ajută şi în balonări abdominale, digestie defectuoasă, insuficienţă pancreatică. Este antiseptic. Conţine Zn, ale cărui beneficii sunt descrise la „Germeni de grâu" (ajută la prostată, atrofiere testicule, impotenţă, contracţii ale muşchilor, formarea insulinei, sânge, în caz de tulburări mentale, schizofrenie, răni, cicatrice, ateroscleroză, pete albe pe unghii etc.). Acest muştar era folosit contra durerilor de cap, fiind pus la ceafă sau la urechi.

- În caz de epilepsie, pot fi de ajutor 19 boabe, de 3 ori/zi, timp de 3 săptămâni.
- Boabele de muştar auriu sunt laxative. În acest scop, se înghite câte 1 linguriţă cu boabe de muştar cu 1/2 h înainte de masă. Se fac cure de 7-8 zile, cu pauză de 7-10 zile.
- Pisat mărunt, cu lapte dulce, se folosea contra erizipelului. Contra junghiurilor, se făcea o cataplasmă din făină de muştar cu oţet sau se mai adăuga făină de grâu ori tărâţe. Se făceau şi băi cu partea aeriană a plantei, în caz de reumatism sau răceli.

Muştarul de câmp este o plantă întâlnită frecvent în semănături şi pârloage, cu frunze verzi deschis, parţial penat-sectate, înaltă de 30-80 cm, cu flori cu 4 petale galben-sulfurii, lungi de 9-12 mm. Fructele sunt ca nişte păstăi lungi de 3-4,5, cm care conţin seminţe mici de 1 mm, maronii sau roşiatice. Ele se întrebuinţează la prepararea pastei de muştar. Frunzele tinere şi vârfurile fragede ale tulpinilor sunt utilizate în centrul Europei, ca legumă la supe şi ca salată. Planta tânără se poate găti ca şi spanacul. Din seminţe, se extrage ulei. Se mai foloseşte ca adaos la prepararea muştarului.

Muştarul negru este o plantă mai înaltă (până la 1-2 m), cu flori şi fructe mai mici. Se întâlneşte mai rar, prin aceleaşi locuri ca şi muştarul de câmp. Din el se face făina de muştar care, fiartă cu must şi vin, va da aşa-numita „pastă de muştar". Uleiul din seminţe se întrebuinţează la fabricarea unor conserve şi a margarinei.

Scanned with OKEN Scanner

- Seminţele de muştar negru conţin mult ulei gras, un glucozid-sinigrozid şi un ferment – myrozinază (care generează căldură). Amestecat cu apă, dă naştere la esenţa de muştar iute. Planta tânără se poate consuma ca salată sau ca legumă (ca şi spanacul). Se cultivă ca plantă furajeră. Terapeutic, se foloseşte ca şi muştarul alb, fiind preferat acesta deoarece este mai bogat în principii active.
- Făina din seminţele măcinate (o parte seminţe măcinate şi 4 părţi făină cu apă sau albuş de ou, care previne băşicarea) are acţiune revulsivă (produce congestie locală, activând circulaţia sângelui). Datorită acţiunii rubefiante, atrage sângele spre locul aflat în suferinţă, mărind astfel circulaţia sângelui. În acest fel dispar durerile sau se decongestionează unele organe. Se indică în bronşite, pneumonii, angină, astm, febră, gripă, răceală, inflamaţii articulare, dureri reumatice, sciatică, luxaţii, tendonite, ulceraţii purulente, furuncule.
- În fitoterapie, la răceli – dureri la piept şi încheieturi, în apoplexii şi paralizii, boala lui Raynaud (un simptom sunt degetele reci, din cauza proastei circulaţii), se folosesc cataplasme cu făină de muştar negru – unele puse pe hârtie de muştar (făină de muştar fixată pe fâşii de hârtie) sau pastă de muştar (boabe măcinate cu apă călduţă) pusă pe o pânză. Dacă se aplică direct pe piele, apar băşicuţe. Oricum, pentru a preveni iritarea, se unge mai întâi pielea cu o alifie (spre exemplu, de gălbenele). Ajută la dureri de cap (se pune pe ceafă sau la urechi), contra junghiurilor (în combinaţie cu tărâţe de grâu sau făină şi oţet).
- Se fac şi băi de muştar negru, acesta fiind analgezic şi calmând durerile musculare. Băile se pot face cu părţile aeriene ale plantei, contra reumatismului şi răcelii. Se pot pune 250 g făină în săculeţ de tifon care se agită în apa de baie. Se stă 20-30 minute. Se pot face şi băi locale cu 25-30 g produs peste care se toarnă 2-3 l apă caldă. Se ţin pe locul dureros 15 minute.

Muştarul sălbatic, care are un procent mai ridicat de ulei (47%), creşte spontan în judeţul Tulcea.

În general, muştarul serveşte la conservarea murăturilor şi la marinarea peştelui. Seminţele nu se fierb o dată cu mâncărurile, ci se adaugă după prepararea acestora. Principiile active iau naştere prin acţiune enzimatică, în momentul zdrobirii, formându-se uleiul alilic de muştar, cu gust iute şi acţiune iritantă. Din punct de vedere yoga, este simplu yang. *Ayurveda* îl defineşte ca fiind iute, fierbinte, penetrant şi uleios.

Muştarul verde, conţinând tyrosină (component al hormonilor tiroidieni, ca şi iodul), ajută în hipotiroidism (Petrovici, 2001 ; vezi şi la „Fasolea boabe", „Ridiche", „Varză").

Frunzele tinere şi vârfurile fragede ale tulpinilor sunt folosite, în centrul Europei, ca legumă în supe şi ca salată. În acest scop, se fierb frunzele 20-30 minute, pentru a tăia din iuţeala şi amăreala muştarului. O pastă de peşte cu frunze de muştar se face amestecând 100 g pulbere de muştar de câmp uscat cu 200 g pastă de peşte, 200 g unt sau margarină şi 50 g usturoi pisat. Se consumă ca sandviş, pasta fiind unsă pe felii de pâine sau pe *wafels* de orez expandat.

➢ **Atenţie!** Muştarul se consumă cu prudenţă. Pasta de muştar este iritantă pentru cei bolnavi. Este bine să fie evitată de aceştia. Nu se foloseşte de către bolnavii cu varice, afecţiuni cutanate, cu sensibilitate deosebită.

Reţetă cu muştar : vezi Partea a II-a, cap. I, **Sosuri** : „Sos de muştar".

Scanned with OKEN Scanner

Nucşoară

Face parte din familia *Myristicaceae*. Arborele de nucşoară se pare că este originar din Oceania, fiind cultivat în ţările calde. Nucşoara este sămânţa de la fructele arborelui tropical *Miristica fragrans*. Englezii şi francezii reuşesc să spargă monopolul olandez asupra condimentelor (în special piper) datorită lui Pierre Poivre, care a întreprins voiaje secrete în Indonezia, de unde a luat seminţe de nucşoară şi cuişoare, pe care le-a plantat în insulele colonizate de francezi; Île de France (Mauritius) şi Île Bourbon (Réunion).

După unii autori, arborele de nucşoară este veşnic verde şi se presupune că este originar din Insula Banda din Arhipelagul Molucelor. Ajunge la maxim 15-18 m înălţime şi face fructe (1 500-2 000 de fructe/an) după 15-20 de ani de la plantare. Fructul seamănă cu caisa. Când este copt, se desface şi lasă să cadă nişte sâmburi care sunt de fapt nucşoarele. Ele sunt acoperite de nişte fibre roşcate-portocalii care se desprind de pe fruct atunci când sunt uscate şi se folosesc tot ca un condiment, fiind la fel de aromate ca şi nucşoara. După alţi autori, pomii de nucşoară au în jur de 1,5 m. Există 2 soiuri de nucşoară: roşie şi verde. Nucşoara roşie are fructe mai mari decât cea verde. Este folosită mai mult pentru *curry* şi supe. Nucşoara verde are aromă mai rafinată, mai pregnantă decât cea roşie, fiind folosită ca întăritor de gust pentru dulciuri şi băuturi. Gustul nucşoarei este dulce, puţin iute şi slab astringent. Din punct de vedere yoga, este dublu yin. Conform *Ayurvedei*, este rece, uscat. Gustul nucii de muscat trebuie numai uşor simţit, de aceea se foloseşte în cantităţi foarte mici, numai de către adulţi. Nucşoara (cardamom), conţinând uleiuri concentrate, este aromată şi îmbunătăţeşte digestia. Condimentul este foarte bun pentru mâncare de cartofi, varză şi unele supe. Nucşoara se foloseşte pentru a da aromă sosurilor pe bază de lapte (Béchamel). Este utilizată la aromarea cârnaţilor. Dă gust deosebit supelor de legume, murăturilor, pastelor făinoase, mâncărurilor din peşte, miel, tocături, fructe de mare sau creveţi, în preparate cu ouă, brânză, ciuperci, spanac, roşii, conopidă, anghinare, sparanghel, la brânzeturi, pastă de tomate. Se poate pune în cremele cu lapte, sosuri albe, în budinci, în prăjiturile cu brânză, cu fructe, turtă dulce şi biscuiţi. Se foloseşte la preparatele de cofetărie şi patiserie. Se aromează băuturi ca ţuica şi lichiorul. Uleiul de nucşoară, fiind foarte parfumat, se foloseşte în industria cosmeticelor. Nucşoară + scorţişoară (părţi egale) pot da aromă asemănătoare cu cea de cardamom negru.

- Nucşoara întăreşte inima şi plămânii, are efect diuretic, excitant şi înviorează spiritul. Ajută ficatul, dezintoxică, este antiinflamatoare, are proprietăţi bactericide, antiseptice, stimulează sistemul imunitar, este antioxidantă, elimină viermii intestinali. În cantităţi mici, este un excitant uşor. Ajută în caz de ejaculare precoce. Reduce balonările abdominale, elimină gazele, dă poftă de mâncare, combate diareea, calmează durerile, înlătură voma, vindecă hemoroizii şi bolile din regiunea anusului. Ajută în intoxicaţii şi muşcături veninoase şi la vindecarea umflăturilor din gură. Are un efect calmant, combătând insomnia, stimulează respiraţia şi funcţiile cerebrale şi este afrodiziacă. Nucşoara ameliorează bolile de ficat şi splină.
- Elimină pietrele la rinichi şi vezică. Pentru aceasta, se face o băutură din seminţe de nucşoară, sâmburi de pepene galben, suc de lămâie, apă şi miere. Băutura înlătură şi dificultatea de micţiune.
- Ajută în caz de dureri de cap. În acest scop, nucşoara se înmoaie în apă, se zdrobeşte şi se face o pastă care se aplică pe frunte timp de 20 minute.

Scanned with OKEN Scanner

- Ajută şi în caz de dureri de urechi, dinţi şi gingii. Pentru aceasta, se face gargară cu apă de gură, obţinută prin fierberea seminţelor de nucşoară până scade apa la 1/4.
- Uleiul de nucşoară verde (cardamom) are efect pentru durerile de urechi şi vederea nocturnă.
- Folosită în exces, irită sistemul nervos central. În doze foarte mari, este un drog halucinogen cu acţiune mai mare decât a morfinei.
- În caz de nevralgii se bea o infuzie de nucşoară (1-2 vârfuri de cuţit cu nucşoară la 1 cană apă).

Reţetă cu nucşoară: vezi Partea a II-a, cap. I, **Aperitive**: „Pastă roşie de grâu încolţit".

Oregano

Creşte în toată India. Din punct de vedere yoga, seminţele sunt cu unele trăsături yang (amare) şi yin (iuţi, uşoare). Conform *Ayurvedei*, seminţele sunt iuţi, amare, fierbinţi şi uşoare. Având un efect deshidratant, este indicat în ţările cu climă rece.

Seminţele de oregano fac grâul şi năutul mai uşor digerabile şi dau păinii şi altor mâncăruri greu digerabile un gust plăcut. Nu se foloseşte în mâncăruri de legume, dar poate fi folosit la majoritatea murăturilor.

- Seminţele conţin uleiul esenţial timol, cu efect rapid asupra organismului. Stimulează pofta de mâncare şi digestia, vindecând dereglările de stomac, ficat şi splină. Calmează crampele, elimină gazele, omoară viermii intestinali ca şi scorţişoara, înlătură senzaţia de vomă, sughiţ, hemoroizii şi bolile pancreasului. Ajută rinichiul, înlăturând defecţiunile de micţiune şi pietrele. De asemenea, ajută la tuse şi febră. Seminţele de oregano sunt afrodiziace, având efect excitant, ca şi cuişoarele, şi curăţă uterul. Femeile însărcinate pot să consume oregano. Au efect antiseptic şi calmează durerile de dinţi. Vindecă bolile urechii, chiar şi surzenia.

Pătrunjel

Face parte din familia *Umbelliferae*. Strămoşii noştri îl cunoşteau sub numele de „petroselinum". Este originar din Europa meridională şi orientală, precum şi din Asia Mică. Egiptenii îl foloseau ca deodorant, iar medicii arabi din Evul Mediu îl considerau un remediu în caz de otrăvire sau orice intoxicare. Pătrunjelul poate fi considerat „verdeaţa sănătăţii" sau „aliment-medicament". Din punct de vedere yoga, rădăcina este considerată simplu yang, mai puţin frunzele care, fiind bogate în vitamina C şi acrişoare, au mai mult tendinţă yin. De la pătrunjel se foloseşte totul: rădăcina, frunzele şi seminţele. Dă un aspect atrăgător preparatelor culinare şi înlătură mirosurile neplăcute (datorită clorofilei), cum ar fi cel de usturoi. Cu el se pot aromatiza toate preparatele al căror gust se corectează cu puţină sare: salate, legume fierte, carne (vită, pasăre), peşte, ouă, supe, ciorbe, sosuri. Este bine să fie folosit foarte proaspăt, deoarece, păstrat la lumină, se oxidează repede.

O specie înrudită cu pătrunjelul de grădină este *pătrunjelul câmpului* (Pimpinella saxifraga). Este întâlnit frecvent pe locuri pietroase, în pajiştile aride sau fâneţele din etajele campestru, colinar şi montan. Rădăcina groasă are un miros neplăcut şi conţine substanţa amară pimpinelina, saponină etc. Tulpinile cu frunze se folosesc primăvara la prepararea unei supe tradiţionale (cu planta piciorul-caprei, urzică, măcriş, păpădie etc.)

Scanned with OKEN Scanner

şi a untului de verdeţuri (cu ceapa sălbatică, cimbrişor, măcriş, pelinariţă). Pentru reţetă, vezi Drăgulescu, 1991.

Pătrunjelul de câmp (Peucedanum oreuselinum) şi *Pătrunjelul sălbatic* (Pimpinella major) sunt plante ierboase care cresc prin fâneţe şi livezi.

- Pătrunjelul conţine (la 100 g): albumină (3,7 g), grăsimi (1 g), hidraţi de C (7,9 g), 100-240 mg vitamina C (lămâia conţine 100 mg); 60 mg provitamina A (morcovul conţine 2-14 mg), B; săruri minerale: 240 mg Ca, 19,2 mg Fe, P, Mg, Na, K, S, I, Cu, 0,5 mg Mn; clorofilă, diastaze, apiol (principiu estrogen), uleiuri volatile bogate în compuşi fenolici, dintre care cel mai important este apiolul, furanocumarine, flavonozide etc. Pătrunjelul este bogat în vitaminele A şi C, în Ca şi Fe. Este de 4 ori mai bogat în vitamina C decât portocala sau varza.
- Proprietăţi: aperitive, nutritive, stimulente: general şi nervos, vermifuge, vasodilatatoare, antiscorbutice, anticancerigene, diuretice, antianemice, antirahitice, antixeroftalmice etc. Este antitoxic, regenerator capilar. Ajută în atonia vezicii biliare şi diabet. Acţionează puternic asupra ficatului, splinei, sistemului digestiv şi endocrin. Activează sistemul imunitar, combate bacteriile şi ciupercile parazite.

Frunzele sunt vasodilatatoare, fiind recomandate în reglarea aparatului circulator, menţinând în stare de sănătate vasele sangvine şi capilarele. Fiind diuretic, conţinând apiol şi antrenând eliminarea acidului uric, are efect depurativ asupra sângelui, fiind astfel folositor în tratarea gutei, anemiei şi reumatismului (mai ales la femeile aflate la menopauză – se face infuzie). Este un antiseptic nu numai al sângelui, ci şi al intestinelor. Exercită şi o acţiune de combatere a oxiurilor. Menţine funcţionarea normală a adrenalinei şi tiroidei. Prin calciul pe care îl conţine, este indicat în rahitism sau tuberculoză. Datorită vitaminei A, măreşte rezistenţa la hernii. Prin fier, este antianemic. Ajută în creştere, lipsă de poftă de mâncare, întârzie îmbătrânirea. Este un bun stimulent general şi nervos, stimulează fibrele musculare netede (intestinale, urinare, biliare, uterine), ajută în astenie, nervozitate. Vitaminele A, C şi aminoacidul „histidina" din pătrunjel îl ajută să prevină cancerul. Pătrunjelul inhibă secreţia de histamină, care poate declanşa alergii.

Pătrunjelul verde are proprietăţi pentru metabolismul oxigenului. Verdeţurile conţin antioxidanţi (vitamina E), care au rol preventiv în formarea peroxizilor. La acumularea lipoperoxizilor în membrana celulelor, pe lângă metabolism, mai participă şi factori externi: căldura mare, frigul, stresul, radiaţiile. Acizii graşi nesaturaţi existenţi în dublul strat lipidic al membranelor acţionează ca un sistem de alarmă la acei factori adverşi cu formare de lipoperoxizi, care au rol de a transmite informaţia la celulă. Când apare boala, peroxizii formaţi încep să se acumuleze, ceea ce provoacă degradarea membranelor biologice. Vitamina E din verdeaţa proaspătă intervine în membrana lipidică (între fosfolipidele acizilor graşi polinesaturaţi din membrană) micşorând accesul oxigenului (prin mărirea densităţii structurii) şi a formării radicalilor liberi, frânând astfel formarea lipoperoxizilor în exces (Faur, 1998).

- Ajută în ciroza hepatică dacă se consumă suc din frunze de pătrunjel pe stomacul gol, cu 1/2 h înainte de fiecare masă, timp de 3 săptămâni, cu 1 săptămână pauză. De asemenea, îi ajută pe bolnavii cu hepatită tip A, B sau C.
- În caz de celulită sau pletoră (vinişoare roşii) să se consume salată de frunze de pătrunjel.
- Ajută căile genito-urinare. Reglementează menstrele (are rolul Apiolului – produs farmaceutic extras din rădăcina pătrunjelului), mai ales dacă se bea zilnic suc de rădăcină (100 ml).

Scanned with OKEN Scanner

- Vindecă inflamaţiile rinichilor, reglează debitul de urină şi elimină durerile provocate la urinare sau prostată. În acest scop, se va bea infuzie de frunze de pătrunjel.
- Pentru cei care vor să facă o *cură de suc de pătrunjel*, doza este de 30-60 ml/zi, în combinaţie cu morcov.
- Infuzia de frunze de pătrunjel (1 linguriţă/1 cană apă) ajută în intoxicaţiile cu tutun şi alcool. La fel ajută decoctul de rădăcină de pătrunjel (2 rădăcini fierte 5 minute în 1 cană apă, apoi infuzate 5 minute).
- Consumat proaspăt rupt, linişteşte durerile de cap. Câte o legătură de pătrunjel consumată zilnic ajută pe cei care suferă din cauza danturii.
- *Rădăcina* are o acţiune diuretică puternică, fiind folosită în tratarea litiazelor. De asemenea, *sămânţa* distruge calculii renali şi îndepărtează durerea dată de aceştia. Frunzele au o acţiune diuretică mai redusă, dar sunt folosite în reglarea ciclului.
- Vindecă dereglările menstruale, înlătură durerea, mai ales dacă se bea suc de pătrunjel cu morcov, sfeclă, castraveţi. Se înlătură simultan zahărul şi amidonul din alimentaţie.
- Prin vitamina A, ajută în afecţiuni oculare, mai ales dacă se bea suc de pătrunjel, morcov, ţelină şi andive.
- Se face un decoct din 50 g rădăcină, seminţe sau frunze/1 l apă, timp de 5 minute, apoi se infuzează 15 minute. Se consumă 2 ceşti mici/zi, înaintea meselor, înghiţindu-se câte puţin. Ajută în hidropizie, reumatism, litiază urinară, oligurie, tulburări de ciclu, prostată, boli de stomac. Ceaiul are o acţiune sudorifică.
- *Vinul de pătrunjel* este benefic în boli de inimă (înţepături, reglarea ritmului cardiac etc.). Reţeta a fost recomandată de Valeriu Popa. Se folosesc 10 rădăcini cu tulpini şi frunze tăiate mărunt, 1 l vin de ţară, 300 g miere de salcâm de deal uşor gălbuie. Se fierbe pătrunjelul în vin, se pune mierea, se mai fierbe 1-2 minute la foc mic, se toarnă fierbinte în sticle şi se astupă ermetic. Se iau 3 linguri/zi, înainte de mese. Se asociază cu regimul alimentar recomandat de V. Popa pentru boli de inimă. (Vezi Anton, 2001a)
- Este diuretic, decoctul fiind folosit contra retenţiei urinare şi hidropiziei, dar şi pentru oprirea scăpărilor de urină şi pentru cei cu pietre la rinichi. Pentru calculi renali şi chiar biliari, a dat rezultat următorul decoct: 1 kg rădăcină de pătrunjel se fierbe în 2 l apă, până rămâne 1 l lichid. Se bea câte 150 ml de trei ori/zi, cu 1 h înainte de mese, înghiţitură cu înghiţitură. După câteva zile, încep să se vadă rezultatele. Contra durerilor şi pentru a uşura eliminarea pietrelor se vor face băi calde şi se pun comprese calde cu coada-calului. În caz de pionefrită (infecţie cu puroi la rinichi), se face decoct 5 minute cu 4-5 felii de rădăcină de pătrunjel tăiate în lungime, fierte în 1 l apă. Ceaiul se bea rece sau cald, pe parcursul zilei, în loc de apă.
- Folosit în uz extern, diminuează secreţia lactată, este resorbant. Ajută în leucoree, oftalmii, nevralgii, plăgi, înţepături de insecte.
- Pentru hernie, se fierbeau 6-10 rădăcini în vin sau borş, se strecura, se legau cu planta, iar zeama era băută.
- Spălăturile zilnice cu macerat de pătrunjel sau decoct călduţ (o mână pătrunjel la 1/2 l apă – fiert 15 minute fac să dispară pistrui şi pete produse de dereglările ficatului).
- Pentru leucoree, se va face decoct de seminţe (100 g/1 l apă) în instilaţii vaginale.
- Pentru nevralgii, se va amesteca suc cu alcool de 70 grade, cu care se va unge traiectul nervului.
- Contra oftalmiilor, se va folosi suc proaspăt (1-2 picături de 2-3 ori/zi). În caz de blefarită, conjunctivită, se pun pe ochi timp de o jumătate de oră comprese cu suc din frunze de pătrunjel. Tratamentul se face minim 7 zile.

Scanned with OKEN Scanner

- Contra mastitelor se vor pune frunze strivite pe sâni, dar atenţie: opresc lactaţia. În unele zone se punea la gâlci (amigdalită, anghină difterică, scrofule).
- Folosit în cantităţi foarte mari, poate provoca avort (din cauza apiolului) la femeile gravide vulnerabile şi poate opri lactaţia tinerelor mame.
- *Pătrunjelul de câmp* se folosea, ca toate speciile de pătrunjel, pentru diureză. Decoctul se bea contra herniei, pentru calmare, ca sedativ şi contra bolilor venerice. Cataplasmele cu acest pătrunjel fiert erau folosite la reumatism.
- *Pătrunjelul sălbatic* era recomandat des de Valeriu Popa în tratarea unor inflamaţii, noduli, ganglioni, sub formă de gargară sau cataplasme. V. Florescu (1942) recomanda cataplasmele cu pătrunjel tocat în acelaşi scop şi contra înţepăturilor de insecte. „Pătrunjelul sălbatic" servea drept ceai pentru leucoree.
- Tulpinile florifere de *pătrunjelul câmpului*, în decoct, serveau pentru oprirea udului. Decoctul din acest pătrunjel şi cu boabe de ienupăr se bea contra ascitei, iar cu resturile se făceau cataplasme. Rădăcina se folosea la răguşeală, boli de gât, de gură şi ca expectorant. Contra herniei, se bea decoct de plantă, iar cu resturile se făceau cataplasme. Fiartă în lapte dulce sau macerată în rachiu, se folosea contra bolilor venerice.

➢ **Atenţie!** Să nu se confunde cu „pătrunjelul câinelui" (Aethusa cynapium), care este o plantă toxică, cu frunze asemănătoare, ce creşte prin semănături, grădini, pârloage, păduri. Planta conţine un alcaloid toxic, care produce intoxicaţii.

Reţetă cu pătrunjel: vezi Partea a II-a, cap. I, **Salate**: „Salată de dovlecei".

Piper

Piperul, din familia *Piperaceae*, este fructul unei plante agăţătoare cu fructele bace roşii, fiind originară din India. O dată cu cucerirea Greciei, piperul se răspândeşte în întregul Imperiu roman. După cruciade, genovezii exercită un rol în dezvoltarea gustului pentru piper în Europa. Piperul devine monopol al veneţienilor, portughezilor şi apoi olandezilor. Englezii şi francezii au început să-l cultive în India încă de la sfârşitul secolului al XVII-lea. În România apare în Evul Mediu. Astăzi, acest condiment cunoscut şi utilizat în toată lumea se întrebuinţează în 3 variante:

1. *piperul negru*, provine din fructele culese cu puţin înainte de maturitate, având gust puternic, usturător;
2. *piperul alb*, din fructele coapte şi decorticate, cu gust mai moderat;
3. *piperul verde*, care este piper neajuns la maturitate şi deci nu are gust usturător.

Piperul negru, conform *Ayurveda*, este uşor, iute, fierbinte şi uscat. Este deshidratant. Yoghinii îl consideră un condiment perfect, conţinând cele 5 elemente care stimulează substanţele hrănitoare preexistente. Este socotit triplu yin, deşi metafizic ar avea unele elemente yang (dă căldură). Piperul este un bun aperitiv, stimulând digestia, alimentele grele şi grase devenind mai gustoase şi mai uşor digerabile. În mod deosebit, este recomandat la preparate cu carne, linte şi brânză, dar şi pentru legume. Deoarece piperul şi sarea cresc tensiunea, sunt de ajutor hipotensivilor.

- Provocând căldură, activează aparatul circulator, măreşte circulaţia sângelui, dilată vasele sangvine. Este decongestiv, calmant al durerii. Facilitează golirea intestinului şi distruge paraziţii intestinali (în acest scop, se amestecă piper cu miere). Curăţă intestinul gros şi glandele sudoripare (are o acţiune sudorifică). Dă poftă de mâncare.
- 2-3 boabe de piper de Cayenne luate pe zi ajută la resorbţia hematoamelor, fiind eficace împotriva tusei şi congestiilor respiratorii.

Scanned with OKEN Scanner

- Pentru curăţarea sistemului respirator şi eliminarea secreţiilor se va bea ceai din boabe de piper, scorţişoară şi cuişoare îndulcit cu miere. La noi, piperul, scorţişoara şi cuişoarele se fierbeau cu vin (1 pahar vin, 3-4 boabe de piper, 1/4 linguriţă scorţişoară, 3 cuişoare) şi se bea contra răcelii. Pentru tuse de toate tipurile se mai poate lua piper măcinat amestecat cu miere (1 vârf cuţit/1 lingură miere) şi, eventual, cu suc de lămâie.
- Ceaiul de piper negru scade febra. În acest scop, se face un decoct cu 1 linguriţă piper (15 boabe)/500 ml apă, care se fierbe până scade apa la 1/4. Se bea îndulcit cu miere. Provoacă transpiraţie şi, astfel, scade febra. Acest ceai ajută şi în bolile gâtului, gurii, inflamaţii ale gingiilor care se vor masa cu ceai.
- Nu trebuie să fie folosit în exces de studenţi şi cei care vor să-şi mărească capacitatea de gândire. Dr. Raza Kapoor recomandă oamenilor sănătoşi să nu consume mai mult de 9 boabe de piper/zi. Pentru persoanele bolnave, în special pentru cei care suferă cu bila şi intestinele (hemoroizi), nu este recomandat, deoarece este iritant. Irită în special aparatul digestiv şi căile urinare.
- Extern, se poate folosi sub formă de cataplasme, presărând piper pe o faşă înmuiată în alcool. Astfel, ajută, ca şi muştarul, în dureri, congestii, boli de plămâni (dureri).

Reţetă cu piper: vezi Partea a II-a, cap. II, **Aperitive**: „Icre false picante".

Praz

Face parte din familia *Liliaceae*, originară din regiunea mediteraneană, unde era cultivată din Antichitate. Este o legumă tradiţională a oltenilor. Are elemente comune usturoiului şi cepei, dar este mai slab. Din punct de vedere yoga, este simplu yang. Părţile folosite sunt frunzele şi rădăcinile. Se consumă crud sau gătit, tăiat feliuţe fine, în salate de cruditäţi sau în supe, mâncăruri cu măsline etc.

- Prazul conţine: 2,7-3,4% proteine, 9% glucide, 0,3-0,4% lipide, 1,5% celuloză. Vitamine: B_1, B_2, C (20), PP, caroten (6); săruri minerale (mg/100 g): Ca, Mg, P, Fe, Na, K, S, Mn, Si, Ar; esenţă sulfo-azotată, mucilagii, celuloză. Conţine ulei eteric în proporţie de 0,02-0,08%.
- Este tonic nervos, laxativ, diuretic, antiseptic, calmant al tractului digestiv. Este foarte digerabil şi elimină acidul uric. Este indicat în dispepsii, anemie, reumatism, gută, afecţiuni renale, azotemie, obezitate, ateroscleroză. De asemenea, este indicat în boli de ficat (hepatită), diabet, viermi intestinali, contra îmbătrânirii, în cazul excesului de uree.
- Sucul ajută în boli de inimă, rinichi, hidropizie, tuse. Bulbul copt se storcea, iar zeama călduţă se punea în urechi, contra durerilor.
- Rădăcinile pisate puse în lapte sunt un bun vermifug (Valnet, 1986).
- Ca şi siropul de ceapă, siropul de praz (decoct îndulcit cu miere) este indicat în caz de bronşită. Se ia câte 1 lingură de 3 ori/zi, pe stomacul gol. Gargara cu decoct de praz ajută în caz de amigdalită.
- Decoctul de praz, băut în cantitate mai mare, este util în caz de diaree.
- În caz de diabet, să se consume cât mai mult praz.
- Aplicat extern, are acelaşi rol ca şi ceapa, fiind în primul rând un antiseptic şi cicatrizant. Ajută în abcese, furuncule, cistite, retenţie de urină, hemoroizi (fiert –

Scanned with OKEN Scanner

zeama), bătături, întăriturі, înţepături de insecte, plăgi, îngrijire ten, acnee (mască timp de 20 de minute cu frunze zdrobite crude sau fierte).

- Frunzele de praz calde, puse pe burtă, favorizează diureza. Contra retenţiei de urină şi a cistitelor se recomandă să se aplice în partea de jos fire de praz calde, după ce au fost tăiate bucăţele şi fierte în ulei de măsline.
- Frunzele de praz strivite sunt antiseptice şi cicatrizante, recomandându-se sub formă de cataplasme pe plăgi.
- Sucul de praz cu lapte sau zer înlătură erupţiile feţei (*ibidem*).
- Sucul de praz cu miez de pâine grăbeşte colectarea în abcese şi furuncule. Contra furunculelor se mai pun cataplasme cu părţile albe de la praz zdrobite în puţină apă îndulcită (se face pastă).
- Pe bătături se pune noaptea o frunză de praz macerată în oţet 24 h. Calozitatea se va coji. Dacă este nevoie, se repetă.

Reţetă cu praz: vezi Partea a II-a, cap. I, **Salate**: „Salată de praz".

Roiniţă

Roiniţa, numită şi „melisă sau mătăcine", face parte din familia *Labiatae*, ca şi menta. Planta este cunoscută din Antichitate pentru proprietăţile sale medicinale. Se cultivă în grădini, pentru valoarea sa terapeutică, ornamentală şi aromatică. Creşte şi sălbatică, în etajele campestru şi colinar, prin păduri de stejar, tufişuri şi poieni. Florile sunt grupate la toate nodurile. Roiniţa este o plantă medicinală din familia mentei, cu miros plăcut de lămâie. Din punct de vedere yoga, ca şi menta, are tendinţa spre simplu yin.

Se foloseşte ca aromatizant al unor lichioruri, salate (spre exemplu, de castraveţi), supe de verdeţuri şi de fructe, mâncăruri cu lapte, ceai. Se poate întrebuinţa la mâncare de vânat, peşte şi la untul de verdeţuri.

- Frunzele conţin: ulei volatil bogat în citral, citronelal, geraniol, linalol; tanin; principiu amar; acid cafeic.
- Frunzele au proprietăţi antiseptice, bacteriostatice, antispastice, gastrointestinale, stomahice, antivomitive (ajutând femeile gravide), carminative, antidiareice, coleretice, colagoge, sedative, cicatrizante etc. Este o plantă care dă longevitate şi isteţime. Ca şi rosmarinul, roiniţa ajută în caz de hipertiroidie, boala lui Grave aflată în stadiu incipient, prin scăderea nivelului de hormon tiroidian (Petrovici, 2001). Tratamentul se va face sub supraveghere medicală.
- Ceaiul din frunze este foarte aromat. Se face infuzie cu 1 linguriţă plantă/200 ml apă. Se beau 2-3 căni/zi. Întăreşte inima, calmează nervozitatea, crampele la stomac şi intestine. Ceaiul ajută şi în tratarea enterocolitelor, prevenirea cataractei şi a dischineziei biliare.
- Extern, se fac băi şi cataplasme cu efect cicatrizant şi antiseptic pentru răni. La infuzie, se dublează cantitatea de plantă (200 g plantă/1 l apă). Clătirea gurii cu această infuzie concentrată vindecă afecţiunile apărute local.

Reţetă cu roiniţă: vezi Partea a II-a, cap. I, **Aperitive**: „Pastă verde".

Scanned with OKEN Scanner

Rosmarin

Rosmarinul (rozmarin) face parte din familia *Labiatae*. Este un subarbust originar din regiunea mediteraneană. În gastronomia meridională, este considerat „regele aromatizantelor". Din punct de vedere yoga, este simplu yang. Frunzele de rosmarin, cu aromă plăcută, pregnantă, se culeg înainte sau la începutul perioadei de înflorire. Pot aroma excelent salatele, sosurile, marinatele, mâncărurile înăbuşite, fripturile (de miel, pasăre), pastele făinoase, peştele, pizza. Dau o aromă deosebită la unele legume: ciuperci, fasole boabe, sparanghel, cartofi, conopidă, spanac, dovlecei, roşii.

- Frunzele şi ramurile cu flori conţin: ulei volatil (0,5-9%) format din alcooli (borneol, terpineol, verbenol), oxizi, cetone (camfor, verberonă, octanonă), hidrocarburi terpenice (pinen, camfen, limonen, dipenten, mircen, cimen, cariofilen); flavonoide, interpene, tanin, saponină, sitosterol, colină, acid glicolic, acid gliceric, urme de acid nicotinic, vitamina C. Seminţele conţin acid gras: palmitic, stearic, oleic, linoleic (53,5-64%), linolenic (2,1-15,5%), elemente minerale: Cu, Pb, Zn.
- Are proprietăţi stimulante, facilitează digestia şi este folosit în tratarea bolilor de stomac şi prevenirea cataractei. Ajută în: tuse, boli de rinichi, inimă. Datorită uleiului volatil, produce o ameliorare a circulaţiei şi reglează ritmul cardiac. Are efect stabilizator în cazurile de hipotensiune arterială. Ajută memoria şi în boala Alzheimer (împiedică descompunerea acetilcolinei cu efect neurotransmiţător), se foloseşte în oboseală intelectuală şi pentru întărirea vederii. În hipertiroidie sau boala lui Grave şi hipotiroidie, ajută prin faptul că tinde să normalizeze nivelul de hormon tiroidian. Oricum, se va trata sub supraveghere medicală.
- Se poate face o infuzie cu 1 linguriţă/1 cană apă.
- Se utilizează ca analgezic în nevralgii, dureri reumatismale, dureri de tălpi şi picioare. Este deosebit de eficient în reumatism, sporind mobilitatea articulaţiilor, gută, paraplegii spastice dacă se pot face băi cu decoct.
- Pentru rinite, se fac inhalaţii.
- La anemie se bea vin tonic – 1 mână frunze/1 l vin sau infuzie. Primăvara este bine să se condimenteze mâncărurile calde (urzici, spanac) cu rosmarin, astfel mărind capacitatea de asimilare a Fe.
- Macerat antihipertensiv: 3 linguriţe vâsc uscat cu 1 linguriţă rosmarin/1 cană apă rece. Se lasă la macerat pe timpul nopţii. Se beau 2 căni/zi, timp de o lună.
- Ceai hipotensiv: 30 g frunze vâsc, 30 g frunze de talpa gâştei, 30 g cătei usturoi şi 10 g frunze de rosmarin. Se face infuzie cu 2 linguriţe amestec/1 cană apă. Se beau 2 căni/zi, dimineaţa şi seara, timp de 1 lună.
- *Vin de rosmarin*: macerat din 30 g frunze sau 40 g flori de rosmarin/1 l vin (preferabil roşu), timp de 4 zile. Apoi se strecoară. Se bea câte 1 păhărel zilnic, în cure de 21 zile, ca tonic general, pentru reglarea colesterolului şi în bolile de inimă.
- Pentru tonifiere generală, astenie, surmenaj psihic şi intelectual, potenţarea memoriei sau la cei cu un temperament coleric (agitat, nervos), să se bea pe parcursul zilei, 1-2 căni cu infuzie din 2 g pulbere de frunze/1 cană apă sau 15 g flori/500 ml apă. De asemenea, se poate lua *tinctură de rosmarin*, câte o linguriţă de 3 ori/zi, pe nemâncate, în cure îndelungate (cam de 4 luni). Iată reţeta tincturii: peste 10-15 linguri de rosmarin se pun un pahar de alcool rafinat şi un pahar de apă. Se lasă la macerat 10 zile, apoi se strecoară, se pune în sticluţe preferabil de culoare închisă şi se păstrează la întuneric (Terapeut Ilie Tudor, 2001).

Scanned with OKEN Scanner

- În caz de paralizie facială, sunt eficiente compresele cu apă călduţă şi tinctură de rosmarin (4-5 linguri/1 pahar de apă). Se pot adăuga şi 10 picături ulei de cedru.
- *Pudra de rosmarin* (1 linguriţă pudră ţinută sub limbă câteva minute, apoi înghiţită cu apă) poate fi folosită în dezechilibru de ordin emotiv. Are efect psihostabilizant, fără a induce o uşoară euforie, ca în cazul folosirii busuiocului sau maghiranului. Această pudră (2-3 linguriţe/zi pe stomacul gol timp de 14 zile, luat dimineaţa, la prânz şi seara) poate stabiliza şi tensiunea, ajutând în hipotensiune.
- Este folosit şi în cosmetică, pentru catifelarea feţei, contra mătreţii şi pentru creşterea părului. Contra ridurilor şi tenului ofilit se pot pune comprese cu rosmarin mărunţit, pus în puţină apă călduţă şi învelit în tifon.
- Persoanele cu picioare reci pot face o baie de picioare cu infuzie din 1 lingură rosmarin/2 1/4 l apă fierbinte.
- În medicina noastră populară, decoctul de frunze era folosit pentru spălat pe cap, contra mătreţii. Ceaiul era bun contra durerilor de inimă. Macerat în rachiu, se mai utiliza contra herniei.
- Îndepărtează moliile din locuinţă.

➢ **Atenţie!** Administrarea de doze ponderabile (foarte mari) produce iritare intestinală cu colici şi diaree sangvinolentă, inflamaţia articulaţiilor (mai ales mici) şi a ţesutului fibros, diminuarea tonicităţii capilarelor, prurit cutanat, erupţii (*Almanahul pădurii*, 1985, cap. „Homeopatia").

Reţetă cu rosmarin: vezi Partea a II-a, cap. I, **Aperitive**: „Pizza sau pâine dietetică".

Salcâm

Salcâmul (acăţ) face parte din familia *Leguminosae*. A fost adus din America de Nord în Franţa de către botanistul Robin, directorul grădinii botanice din timpul lui Ludovic al XIII-lea. În 1601, Jean Robin a plantat câteva seminţe în grădina sa, iar în 1636, fiul său a transplantat câteva exemplare în grădina Jardin des Plantes, ce aparţinea regelui. Tot în Franţa, în sud, a mai fost cultivat un soi de salcâm adus din Australia, care înfloreşte iarna. Florile lui se vând sub denumirea de Mimoze.

Salcâmul este un arbore de protecţie a terenurilor erodate, de-a lungul căilor ferate şi şoselelor, care creşte şi sălbăticit. Florile albe pot fi consumate crude, datorită gustului dulceag, parfumat. Din punct de vedere yoga, florile, fiind alcaline, datorită gustului dulce, tind spre yin, dar au şi tendinţă yang. Servesc la prepararea unor băuturi răcoritoare şi preparate de cofetărie: şerbet, clătite etc., ca şi florile de soc. *Aluatul de clătite din flori de salcâm sau soc* se face cu 700 g flori, 125 g făină, 1 pahar apă sau vin alb, 4 ouă, sare.

- Florile conţin: flavonoide, ulei volatil.
- Florile au proprietăţi hipoacidifiante gastrice şi antispastice. Calmează arsurile stomacale, recomandându-se în gastrite hiperacide, cu pirozăi (arsuri), şi ulcer gastric.
- Se pot consuma sub formă de infuzie, 1 linguriţă/1 cană apă. Având un gust dulceag, este mai plăcut consumat cu puţină lămâie. Se bea în 3 reprize, după mesele principale.
- În caz de deranjament stomacal, să se consume 8-10 frunze de salcâm.
- În medicina noastră populară, pudra de flori uscate se punea pe răni produse de arsuri. Ceaiul de flori se bea contra tusei, năduşelii şi durerilor de piept. La răceală,

Scanned with OKEN Scanner

se combina cu alte plante (soc, muşeţel etc.). Se mai folosea în caz de dureri de burtă, ulcer, tuberculoză, dureri de cap, boli neuropsihice şi contra insomniilor. În caz de leucoree, se fierbeau florile în apă sau vin.

➢ **Atenţie!** Administrarea repetată de doze ponderabile (mari) produce: hiperclorhidrie gastrică, iritaţie intestinală dureroasă cu diaree, cefalee digestivă (*Almanahul Pădurii*, 1985, cap. „Homeopatia").

Reţetă cu salcâm: vezi Partea a II-a, cap. II, **Dulciuri**: „Glazuri".

Salvie

Salvia (jaleş) este o plantă ierboasă din familia *Labiatae*, originară din bazinul mediteranean, fiind considerată iarbă sfântă la greci şi romani. Salvia de câmp se numeşte jaleş. Se întâlneşte atât cultivată ca plantă ornamentală în parcuri şi spaţii verzi, cât şi sălbatică, în pajiştile din etajele campestru şi colinar. Este o plantă înaltă de 60-80 cm, cu tulpina patru unghiulară, cu flori albăstrui-violet bilabiate (de forma unei guri deschise), cu 2 stamine ieşite în afară, dispuse spiciform, şi frunze de 5-15 cm lungime. Frunzele verzi-albicioase, groase, pluşate şi pătate când încep să se ofilească, se culeg înainte de înflorire. Salvia uscată alungă moliile. Gustul plantei este puternic, deci trebuie folosită în cantităţi mici. Este o plantă tonică şi stimulentă. Din punct de vedere yoga, este dublu yang. Legumelor greu digerabile (mazăre, linte, fasole) şi mâncărurilor grase, săţioase (friptura de porc, oaie, berbec, slănina), le măreşte digestibilitatea (are efect carminativ, antispastic). Frunzele sunt folosite la fripturi (gâscă), vânat, salate (cărora le dă gust şi aromă), preparate din ouă, pizza, sosuri, umpluturi pentru peşte, pasăre, vânat, miel, batal şi preparate din spanac. Se potriveşte cu toate preparatele care conţin roşii, în sosuri picante şi salate.

- Planta conţine: ulei eteric (0,385-2,54%) în frunzele uscate şi în cele verzi (0,38%). De aceea, mirosul este mai puternic la planta uscată decât la cea verde. Conţine acizi (oleanolic etc.), taninuri, principii amare, saponine, rezine, substanţe estrogene – sitosteroli, stigmasteroli, compuşi parafinici, flavone, vitaminele B_1 şi C, enzime, un fitocid cu acţiune bactericidă etc.; substanţe minerale: K, Ca, P, Mg, Zn, B, Cu, Mo. Uleiul eteric conţine hidrocarburi terpenice (pinen, camfen, mircen, terpinen, cadinen) şi compuşi oxigenaţi (borneol, terpineol, sabinol, cariofilenoscid, tujonă, camfor, aldehidă acetică, aldehidă izovalerianică, acetat de bornil, acetat de linalil, acetat de sabinil, izovalerianat de metil). Uleiul este constituit procentual din: 35% hidrocarburi terpenice şi sesquiterpenice, 50% cetone, 12% alcooli, 3% esteri (Faur, 1998). Uleiul volatil inhibă eliberarea fluidelor din organism.
- Ca tratament, se foloseşte pentru: balonări, digestie greoaie, spasme intestinale, diabet (este uşor hipoglicemiant), astm, colită de fermentaţie, infecţii ale tubului digestiv, tuse cu secreţii abundente (reduce secreţiile), bronşite cronice, amigdalită acută, faringită, bube în gură, gingivită, stomatită, refacerea uterului infantil, dismenoree, sterilitate feminină, tulburări de menopauză (este reglator hormonal), cancer la colon şi tumori digestive, auz. Este afrodiziac, tonic nervin, combate astenia, nervozitatea, depresia, transpiraţia excesivă, căderea şi albirea părului. În plus, omoară bacteriile şi viruşii, este antiseptic şi purgativ. Are efecte de a normaliza respiraţia şi circulaţia sângelui, fiind de folos în afecţiuni vasculare, varice, ulcer varicos. Ajută rinichii şi ficatul, dezintoxică corpul. Este coleretic-colagog, benefic

Scanned with OKEN Scanner

în dischinezie biliară. Băile cu decoct de salvie sunt tonice, revigorante. Are efect antioxidant, ajutând la menţinerea sănătăţii celulelor creierului. Prin efectul reglator hormonal se evită îmbătrânirea. Salvia inhibă formarea unor enzime cu rol distructiv asupra unor procese de gândire ale creierului (cum ar fi memorarea, sinteza sau asocierea), astfel ajutând activitatea intelectuală şi în boala Alzheimer. Ca tratament intern se poate folosi infuzia, tinctura, pulberea, vinul de salvie, decoctul combinat sau oţetul de salvie.

- Nu se recomandă mamelor care alăptează, deoarece le reduce cantitatea de lapte.
- Pentru sudoraţie excesivă, se bea ceai rece, în mai multe reprize, care opreşte transpiraţia nocturnă (şi a tuberculoşilor). Acest decoct se poate folosi şi la clătirea părului de culoare închisă sau cărunt, pe care-l întăreşte, îi dă strălucire şi îi închide culoarea.
- Oţetul de salvie este tonic nervin şi digestiv. Se prepară din 50 g salvie mărunţită/1 l oţet de mere cu miere, macerată 14 zile. Se poate folosi şi extern, sub formă de frecţii în răceli, dureri reumatice şi oboseală.
- În general, se face infuzie. Când se face ceaiul (infuzie din 1 linguriţă salvie/1 cană apă) este bine să se lase să fiarbă un minut, pentru a se mai elimina din uleiul eteric care are şi toxicitate. Se lasă acoperit 15 minute.
- Sub formă de clătiri ale gurii şi gargară, se foloseşte o infuzie mai concentrată (1 linguriţă frunze/100 ml apă clocotită) în tratarea abceselor dentare, aftozelor bucale, gingivitelor. În amestec cu ceva mai puţină rădăcină de cerenţel decât salvie, se prepară, în acelaşi mod, o infuzie care ajută în tratarea amigdalitelor, faringitelor, având efect antiseptic. Ajutător, se mai pot mesteca şi frunze proaspete de salvie.
- Pentru auz, se pun în ureche câteva picături de infuzie de salvie, alternativ cu ceai de muşeţel.
- Se fac băi locale pentru tratarea rănilor purulente, ulceraţiilor. Introdusă în apa de baie, are efect astringent şi antiseptic. În acest scop, se opăresc 3 linguri de salvie uscată cu 3 linguri de ceai negru într-un litru apă clocotită, se lasă 30 minute, se strecoară şi se adaugă în apa de baie.
- În eczeme infecţioase se fac spălături cu decoct de salvie şi se aplică cataplasme cu salvie minim 1 h. Frunzele de salvie au efect antibacterian şi antifungic.
- De asemenea, serveşte la tratarea tenurilor seboreice (infuzie) şi la îngrijirea părului. Contra căderii părului se fac frecţii cu tinctură de frunze uscate – 10 g frunze/100 ml alcool – macerare 3 săptămâni.
- În medicina populară, se folosea la gâlci (amigdale, scrofule, anghină), în cataplasme din unt şi frunze pisate. Frunzele crude se puneau pe bube. Ceaiul se folosea pentru întărirea ochilor şi a auzului, iar compresele – pentru dezumflarea nasului. Se mai lua împotriva durerilor de gât, a sifilisului şi a tusei. Pentru năduşeală, se bea decoct. Se făceau băi la copiii slăbiţi şi contra reumatismului.

Salvia de câmp (Salvia pratensis) creşte pe coline aride, fâneţe şi păşuni uscate. Conţine mult ulei eteric. Decoctul de multe tulpini florifere, amestecat cu spirt, era folosit ca unguent în caz de slăbiciune şi dureri de picioare. În caz de tuberculoză (oftică), se fierbeau 3 fire în 1/2 l apă şi decoctul se bea îndulcit.

➢ **Atenţie!** După cum am arătat, la compoziţie şi la precauţii în facerea ceaiului, salvia conţine mult thujon, compus care, în cantităţi mari, produce convulsii. De aceea, nu

Scanned with OKEN Scanner

se va folosi în cantităţi mari. Femeile care alăptează să nu folosească salvie. Epilepticilor le poate declanşa crize.

Reţetă cu salvie: vezi Partea a II-a, cap. I, **Mâncare cu leguminoase**: „Fasole bătută cu maioneză dietetică".

Sare

Cu puţin timp înainte de colonizarea Daciei, au apărut relatări despre saline în lucrările istoricului grec Herodot, iar din secolul al IX-lea acestea încep să fie cunoscute şi în ţara noastră. În Evul Mediu, romanii erau renumiţi în comerţul cu sare, la noi extrăgându-se sare din Slănic Prahova, cu ajutorul căreia se plăteau dările. Negustorii romani plăteau sarea în monezi de argint.

Din punct de vedere yoga, sarea marină, nerafinată, este extrem de yang. În organism, sarea are un rol important, intervenind în schimburile hidrice şi în menţinerea echilibrului electrolitic din corp. Formula chimică NaCl ne demonstrează aceasta, deoarece Cl (metaloid) este acidifiant, iar Na (metal) este alcalinizant. Ionul de Cl^- este anion al lichidelor extracelulare şi intercelulare, iar cel de Na^+ este cation al lichidelor extracelulare (favorizează reţinerea apei în organism). Na ajută şi menţine excitabilitatea musculară. El se află în secreţiile tubului digestiv şi pancreatice. Cl intră în compoziţia HCl, secretat de glandele din stomac. Organismul are 70% apă, fiind necesar un anumit echilibru osmotic (între soluţii de concentraţii diferite, separate de o membrană permeabilă sau semipermeabilă ca intestinul), Na având aici un rol important. Sarea, prin osmoză, reglează circulaţia apei în organism. Saliva conţine fermentul ptialină, care este activat de Na. În procesul de digestie, secreţiile stomacului sunt acide, iar cele intestinale sunt alcaline. Sarea se absoarbe la nivel intestinal. FAO recomandă să se consume 0-6 g/zi. După experienţa celor mai mulţi naturişti, este necesar un aport de 0,5 g/zi sare (un vârf de linguriţă), dar o cantitate mai mare de 5 g/zi (1 linguriţă) oboseşte rinichii. Însă majoritatea oamenilor de la noi consumă peste 10 g/zi, deci şi de aici porneşte incidenţa mare a bolilor. Să se evite consumarea de bicarbonat de sodiu, praf de copt, produse care conţin glutamat monosodic (*vegeta*, *delikat* etc.), murături, sticksuri, vegetale conservate etc. Se recomandă folosirea sării de mare, bogată în săruri minerale, care, folosită moderat, nu dereglează metabolismul.

- Sarea are proprietatea de a vindeca şi dezinfecta, ajutând în caz de răniri, răceli sau boli ale vezicii urinare. În cantităţi mici ajută suprarenalele, dând o stare psihică bună, şi ridică puţin tensiunea.
- În caz de caniculă, cei care depun eforturi fizice mari trebuie să consume sare mai multă, pentru a acoperi pierderile prin transpiraţie. Altfel, se produce hipocloremie cu depresie.
- Apa cu sare (1 lingură/1 l apă) desfundă nasul, ajutând în sinuzită. Gargara cu apă sărată vindecă amigdalele imflamate. Perierea dinţilor cu sare curăţă şi albeşte dinţii.
- Iată un leac vechi, folosit în boli ale vezicii urinare (cistită): persoana se aşază cu părţile genitale pe o oală ce conţine 3-4 l apă clocotită şi 3 pumni sare grunjoasă (pentru a nu se produce arsuri, se lasă puţin să se mai răcească aburii). Când se mai răceşte, apa sărată se toarnă în lighean şi se face o baie de şezut.
- Pielea beneficiază şi ea de pe urma băii cu sare de mare, datorită în special sărurilor minerale care netezesc, hidratează şi curăţă pielea. Se pot face de două ori/săptămână

Scanned with OKEN Scanner

băi cu 500 g sare la o cadă, temperatura apei fiind de maximum 38°C. Stimularea fluxului de limfă este maximă la 34-36°C.

➢ **Atenţie!** Abuzul de sare duce la dezechilibre în organism, reţinând apa şi împiedicând eliminarea de acid uric şi toxine, dă hipercloremie şi dezvoltă bacteriile din stomac. Nitriţii proveniţi din nitraţi (folosiţi în industria cărnii) se combină în tubul digestiv cu amine şi uree, dând substanţe cancerigene. În caz de hipertensiune şi boli foarte grave, nu se foloseşte. Cu prudenţă, se poate folosi puţină sare de mare.

Scorţişoară

Arborele de scorţişoară face parte din familia *Lauraceae* şi este originar din pădurile din sudul Indiei, din Ceylon şi Malaesia (Sri Lanka). Scoarţa are un parfum deosebit. Este cunoscută din cele mai vechi timpuri, când se folosea ca şi tămâia. Din scrieri, s-a aflat că Neron a aprins scorţişoară la moartea favoritei sale, Popeea, care i-a devenit soţie. În Antichitate, în Levant (Grecia), se folosea la aromarea băuturilor. Arabii, apoi veneţienii, au adus-o în secolul al XIII-lea în Europa. În secolul al XVI-lea, portughezii vor deţine monopolul asupra ei, care apoi va fi preluat de olandezi (mai ales în insula Ceylon) şi deţinut până la sfârşitul secolului al VIII-lea. Apoi Indonezia, Brasilia şi Antilele au început şi ele să furnizeze scorţişoară, dar, treptat, interesul pentru ea a scăzut în Europa.

Arborele de scorţişoară are o înălţime medie, o coajă groasă şi moale de culoare brună, iar frunzele sunt sub formă de spadă. Există 3 tipuri de scorţişoară: de China, de taj (India) şi de Ceylon, sub formă de tufe. Arborele trebuie să crească 8 ani pentru ca scoarţa lui să fie suficient de matură pentru a fi recoltată. Scorţişoara de consum se obţine din crenguţe, nu din coajă. Gustul său este puţin iute şi astringent. Din punct de vedere yoga, este simplu yang, iar din punct de vedere *Ayurveda*, ca şi nucşoara, are efect înviorător; este dulce-amăruie, fierbinte, iute, uşoară, aromată şi uscată. Se spune că scorţişoara creşte energia spirituală.

Ca aromatizant, se foloseşte în cantităţi mici (un vârf de cuţit). În sosuri, la fripturi, înlocuieşte gustul sării. Se mai foloseşte în plăcinte, tarte de mere, compoturi, prăjituri, ciocolată, orez, griş cu lapte, găluşte cu prune, terci de cereale, preparate din fructe, vin fiert etc.

- Scoarţa conţine uleiuri eterice, aldehidă cinamică, eugenol etc.
- Scorţişoara este un condiment cu proprietăţi excitante, tonifiante, antiseptice, ajută digestia, dă poftă de mâncare, elimină gazele, omoară viermii intestinali, vindecă afecţiunile anusului, potoleşte setea, putând fi folosită şi de persoanele cu un stomac foarte sensibil. Ajută în caz de probleme cu circulaţia sângelui, reduce presiunea sangvină şi sporeşte secreţia de insulină, ajută şi în caz de probleme cardiace, sughiţ, spasme digestive, sângerări ale gingiilor (infuzie de scorţişoară), reglează activitatea sistemului nervos (se ia scorţişoară cu miere), ajută la concentrare, memorare, echilibru psihic. Are efect depurativ al sângelui, sudorific, ajutând în dezintoxicare, şi stimulează producerea leucocitelor. Întăreşte ţesuturile, are efect antiviral, ca şi cuişoarele, şi calmează răcelile (se pune în ceai, compot, vin). Are proprietăţi analgezice, calmând durerile. Vindecă urticaria şi bolile de inimă. Este excitant sexual, afrodiziac, dă putere intelectuală şi ajută la folosirea eficientă a insulinei. Se recomandă femeilor

Scanned with OKEN Scanner

care au născut, producând hemostază şi curăţind uterul. Gravidele trebuie să o consume însă cu prudenţă, deoarece, în cantitate mare, poate provoca avort spontan.

- Datorită efectului antispastic şi de distrugere a bacteriilor, ajută în caz de diaree produsă de bacterii. În acest scop, se poate bea infuzia de scorţişoară (1 linguriţă pudră de scorţişoară/1 cană apă clocotită).
- Ca şi nucşoara, ghimbirul şi cuişoarele, consumată sub formă de ceai, ajută în caz de tuse, congestii sau pentru o mai bună digestie.
- Masajele cu ulei de scorţişoară ajută în reumatism.
- Uleiul de scorţişoară are efect calmant, vindecă inflamaţiile urechii medii, voma, diareea. Este antiseptic, vindecă durerile de dinţi şi ajută gingiile.
- În medicina populară, se folosea fiartă în vin contra răcelii, iar macerată în rachiu – contra herniei. Macerată în rachiu, împreună cu nucşoara şi rostopasca, se lua contra icterului.

➢ **Atenţie!** În cantitate mare, poate provoca alergie, care se manifestă prin tuse şi erupţii cutanate. Se cere prudenţă în ceea ce priveşte cantitatea de scorţişoară folosită mai ales de către femeile însărcinate sau care alăptează.

Reţetă cu scorţişoară: vezi Partea a II-a, cap. II, **Dulciuri**: „Colivă", „Terci de grâu încolţit".

Susan

Susanul face parte din familia *Pedaliaceaelor*. Este o plantă de origine tropicală, cultivată mai ales în China şi India. La noi, se cultivă puţin în sudul ţării. Are tulpina înaltă de 0,6-1,5 m, păroasă şi cu frunzele inferioare mari. Florile sunt de culoare roz sau galbenă. Fructul este o capsulă plată şi alungită. De la susan se folosesc seminţele. Din punct de vedere yoga, are elemente yang.

Seminţele conţin 48-65% ulei, folosit în alimentaţie şi medicină. Ele se pot consuma cu miere, vanilie, curmale. Tahini este un sos cu seminţe de susan, nerafinat, care se poate consuma cu peşte, legume, fructe, ouă, pâine prăjită, cartofi, iaurt sau cu miere, nuci şi curmale. Este uşor asimilabil, trecând în sânge în 30 minute. Seminţele se mai pot folosi în ciorbe, salate, pentru garnisirea produselor de patiserie şi simigerie, a halvalei sau pe post de pesmet la diferite prăjituri.

- Susanul conţine: săruri minerale: K, Mg; vitaminele E, F, lecitină, proteine (cu 50% mai multe decât carnea). El conţine în cantitate mare acid linoleic care previne arterioscleroza, reduce colesterolul, ajută în diabet. Grăsimile vegetale de tipul susanului conţin acizi graşi nesaturaţi, care previn îmbătrânirea timpurie. Ajută stomacul şi digestia, este antispastic şi calmant, măreşte circulaţia locală la nivelul pielii.
- Uleiul de susan conţine o substanţă protectoare împotriva luminii. De aceea, se foloseşte ca ulei de plajă. Trebuie păstrat la rece.

Reţetă cu susan: vezi Partea a II-a, cap. I, **Dulciuri**: „Trufe".

Scanned with OKEN Scanner

Şofran

Face parte din familia *Iridaceae*. Comercianţii arabi au introdus şofranul în Spania, unde a fost folosit în multe reţete. De aici s-a răspândit în bucătăriile ţărilor mediteraneene. În Evul Mediu, şofranul a ajuns în Marea Britanie. Este o plantă mică, ierboasă, cu frunze lungi şi înguste, cu flori palid-violete, cu stigmate trilobate, de culoare roşie-portocalie. Cele 3 stamine portocalii sunt firişoarele de şofran. Are o aromă caldă, ce durează şi colorează puternic. Se foloseşte în cantitate mică, pentru a nu fi aroma prea puternică, neplăcută. Se foloseşte la mâncarea mediteraneană, indiană, pe bază de orez, paella, risotto, supă de fructe de mare, preparate cu peşte, orez cu lapte, budincă, prăjituri, cozonac.

Şofranul este folosit la prepararea unor sedative, ca antispasmodic, şi împotriva flatulenţei. Mai este folosit la producerea parfumurilor, a unor cosmetice, precum şi a vopselelor. Este considerat afrodiziac, întăreşte inima, reglează ciclul menstrual, îndepărtează oboseala. Este folosit drept condiment şi colorant alimentar. La noi, se cultivă în sud.

- Florile conţin uleiuri eterice, glicozidul crocina etc.
- În medicina populară, era folosit maceratul de şofran, cu măcriş şi stânjen galben, contra icterului. Ceaiul cald din frunze se bea contra hemoroizilor, iar cu decoctul plantei se făceau spălături.

Şovârf

Şovârful (origanum vulgare) face parte din familia *Labiatae*. Se mai numeşte dost, broască sau milot. Este o plantă erbacee, înaltă de 50-80 cm, cu tulpina roşiatică în 4 muchii, frunze opuse, ovate, flori roz-violacee bilabiate, dispuse terminal în inflorescenţe. Este înrudită cu cimbrişorul, dar mai viguroasă, întâlnită la marginea unor păduri de foioase, pe sol uscat, din câmpie până în zona subalpină, în toată ţara, mai des în Transilvania şi Banat. În scop culinar şi, în special, terapeutic, se utilizează partea aeriană înflorită (Herba Origani), care este aromată. Din punct de vedere yoga, are tendinţă yang, ca şi cimbrişorul. Culinar, se foloseşte pentru aromarea unor lichioruri, aperitive, mâncare.

- Conţine următoarele principii active: ulei volatil bogat în timol şi carvacrol etc. care-i dau mirosul plăcut, tanin, flavonoide, principii amare.
- Este tonic – aperitiv şi stomahic. Datorită uleiului volatil şi a principiului amar pe care-l conţine, este folosit în boli de stomac (gastrite hipoacide, colite de fermentaţie), pentru a mări pofta de mâncare, mai ales acolo unde sucul gastric este diminuat. Este stimulent general, ajutând în astenie.
- Are acţiune dezinfectantă asupra căilor respiratorii şi digestive, antispastică a musculaturii netede, sedativă, bronhodilatatoare, expectorantă, calmând spasmele căilor respiratorii şi ajutând în tuse convulsivă, astm, bronşită, inflamaţii ale traheii şi laringelui. Fluidifică secreţiile bronşice şi ajută la expectoraţie. Este sedativ asupra sistemului nervos central şi asupra centrilor respiratori.
- Se face infuzie cu 1 linguriţă/1 cană, 2-3 căni/zi, bându-se înainte de mese ca tonic-aperitiv, după mese ca stomahic, între mese ca expectorant. Pentru a uşura expectoraţia, se poate face o combinaţie din 10 g şovârf, 20 g frunze de podbal şi 20 g rădăcină de nalbă. Se iau 2 linguriţe amestec şi se opăresc cu un pahar apă clocotită. După

Scanned with OKEN Scanner

15-20 minute, infuzia se strecoară, se îndulceşte cu miere şi se bea câte 1/4 pahar pe parcursul zilei (Constantinescu, 1978).

- În uz extern, este antiseptic, folositor pentru răni, eczeme, furuncule, abcese şi crize dureroase de reumatism. Este tonic capilar.
- Pentru acestea, se fac băi sau se pun cataplasme calde cu infuzie (20-30 g plantă/ 1 l apă).
- Uleiul de flori de şovârf este eficient în tratarea afecţiunilor glandulare maligne (Ibrian, 1999). În acest scop, se badijonează zona afectată şi se aplică cataplasmă cu frunze de pătlagină.
- În medicina populară, se foloseau frunzele crude care se puneau pe bube. Frunzele uscate, pisate, se amestecau cu unt şi se puneau pe răni. Ceaiul din flori se ţinea în gură contra durerilor de măsele sau miros greu. Băile cu şovârf (şi scuturătură de fân) erau folosite contra reumatismului. Ceaiul din plantă se bea contra astmului şi gastritei, de 3 ori/zi, înainte de masă. Ceaiul de şovârf şi podbal era bun pentru bronşită. Ceaiul de şovârf se folosea în sifilis. Infuzia de frunze se lua contra diareei, bolilor de piept şi stomac.

Şovârful intră în compoziţia ceaiurilor de la Plafar : a ceaiului antibronşitic, sedativ, a aromatizantului pentru băi.

Reţetă cu şovârf: vezi Partea a II-a, cap. I, **Aperitive** : „Pastă roşie de grâu încolţit".

Tarhon

Tarhonul, original din munţii Himalaya, Mongolia, Siberia, a fost adus în Europa în secolul al XVI-lea. Face parte din familia *Compositae*. Din punct de vedere yoga, este simplu yin. Tradus în româneşte, numele latin înseamnă „dragon". Într-adevăr, rădăcina lui seamănă cu un şarpe, iar gustul este iute, aprins. Are însuşiri condimentare deosebite, putând să înlocuiască piperul, oţetul şi sarea. În bucate trebuie pus cu moderaţie deoarece aroma lui puternică poate anihila gustul celorlalte ingrediente. Se recomandă la produse din carne (vânat, vită, pasăre, peşte, crustacee), supe, salate de cruditâţi, sosuri, legume fierte, preparate din ouă, castraveţi, oţet. Tarhonul dă gust unei mâncări fade, ajutându-i pe cei care au nevoie de regim fără sare.

- Tarhonul conţine : 2,5% substanţe minerale, 2,3% celuloză, 1,2% substanţe grase, 5,6% substanţe azotoase, 6,3% pectină (raportată la substanţa uscată), 0,1-0,5% ulei eteric bogat în estragol, care-i dă aroma, precum şi cumarine şi flavonozide. Este bogat în iod. Frunzele mai conţin : hidrocarburi terpenice, aldehidă anisică şi acetaldehidă.
- Consumat sub diferite forme, ajută în multe afecţiuni : la reducerea colesterolului, ascită, cancer gastric şi intestinal, colită de putrefacţie, carie şi tartru dentar, anorexie, bătrâneţe (crud), arterită, ateroscleroză, cancer gastric (suc), colecistită cronică (macerat de tarhon în apă), reumatism (macerat timp de 1 lună în ţuică – 1/3 tarhon în 1 l alcool : intern – 5 înghiţituri/zi şi extern – frecţii).
- În medicina naturistă, ceaiul de tarhon se foloseşte pentru bolile de rinichi (este diuretic), ca stimulent al secreţiei gastrice, al poftei de mâncare, tulburări digestive, în afecţiuni hepatice etc. Este vermifug. Este dezinfectant intestinal, înlătură mirosul urât al gurii şi ajută în insomnie.
- În acest scop, se face o infuzie din 1 linguriţă pulbere/1 cană apă clocotită. Se bea o cană/zi.

- *Oţet cu tarhon*: 50 g frunze de tarhon cu peţiol, spălate, se introduc într-un vas cu 1 l oţet din vin natural (preferabil de mere). Se lasă 10 zile la căldură, se strecoară şi se storc frunzele prin tifon. Se închide sticla cu dop. Ajută în tulburări de creştere la copii (se ia câte 1 lingură de macerat de tarhon în oţet de mere înainte de masă), dureri de dinţi (frunze macerate în oţet aplicate local), dureri de cap (masaj cu maceratul pe frunte şi ceafă). Este bun pentru salate.
- 1 linguriţă pulbere de tarhon amestecată cu 100 ml oţet de mere se foloseşte la clătirea gurii, fiind utilă în tratarea unor boli (pulpitei) dentare.

➢ **Atenţie!** Femeile însărcinate să evite folosirea în exces a tarhonului.

Reţetă cu tarhon: vezi Partea a II-a, cap. I, **Salate**: „Salată de castraveţi verzi".

Usturoi

Usturoiul (ai) face parte din familia *Liliaceae*, la fel ca şi ceapa. Usturoiul este o plantă cunoscută cu 300 ani î.Hr., fiind folosită din Antichitate de către egipteni, greci, evrei, arabi, în scop terapeutic şi alimentar, fiind considerată panaceu. Herodot amintea că egiptenii distribuiau zilnic usturoi, ridichi, ceapă sclavilor ce construiau piramidele de la Giseh, pentru a preveni epidemiile. Dar prima grevă din istoria lumii a avut loc la construirea piramidei lui Keops, când s-a întrerupt transportul usturoiului. Atunci mii de robi au refuzat să lucreze, preferând să fie ucişi decât să se lipsească de usturoi. Grecii îl evitau din cauza mirosului, dar Hipocrate îi cunoştea însuşirile diuretice, laxative, aperitive şi pentru reglarea ciclului menstrual. Romanii îl consumau în cantităţi mari. Era recomandat în timpul Renaşterii, pe perioada ciumei. Şi Paracelsus îl recomanda în această boală. În anul 1720, usturoiul amestecat cu oţet a salvat viaţa a mii de marseillezi, în timpul epidemiei de ciumă.

Există usturoi cultivat şi usturoi sălbatic (ai sau pur), care creşte pe coline aride, prin pajişti sau livezi. Usturoiul sălbatic se folosea culinar şi terapeutic, ca şi cel cultivat. Usturoiul este o plantă aromată, amăruie şi iute, care conţine multe uleiuri volatile. Mirosul poate fi neutralizat, dacă se va consuma apoi pătrunjel, anason, chimen sau 2-3 boabe de cafea.

Din punct de vedere yoga, este simplu yin (după formă, gust), dar metafizic are efect yang (dă căldură). Conform *Ayurvedei*, este cald şi uscat. Este considerată o plantă fierbinte (provoacă efect de căldură), iar cei cu preocupări spirituale spun că împiedică dezvoltarea spirituală (dr. Raza Kapoor).

Se foloseşte la prepararea fripturilor de porc, berbec, miel, peşte, tocături de carne, la roşii, paste de legume, la preparate din brânză de vaci sau din verdeţuri. Frecaţi castronul în care preparaţi salatele cu unu-doi căţei de usturoi. Astfel, salatele vor avea un gust cu totul deosebit.

- Conţine: apă (61,33 g), protide (6,7), albumine (5,64 g), grăsimi (0,1 g), mulţi hidraţi de C (1,55 g%) – glucide, glucozid sulfurat, uleiuri volatile, amestec de sulfură şi de oxid de alil, celuloză (1,22 g), mult S, Si, Zn (1), Mn (1,3), Se, Ge, ajoena, alicină şi garlicină cu proprietăţi antibiotice, alistatine I şi II cu acţiune puternică asupra stafilococului; vitamine: A, B_1, B_2, C (18 mg).
- Conţine seleniu, care previne bolile de inimă, iar substanţa ajoena diluează sângele şi previne cheagurile. Ajoena distruge două tipuri de ciuperci (una care se instalează în canalul extern al urechii, iar alta care produce candidoza şi vaginita).

Scanned with OKEN Scanner

- Usturoiul are uleiuri eterice cu miros specific, formate din disulfură de dialil, trisulfură de dialil, sulfură de propilalil etc. Conţine 0,07% dintr-o esenţă care, prin distilare, dă săruri de alil, un fel de ferment solubil – alisina şi un compus sulfurat – aleina. Aceste 2 substanţe unite produc mirosul caracteristic, unul dintre cele mai pregnante din regnul vegetal (Florescu, 1942). Dar uleiul volatil din esenţă se evaporă foarte repede la căldură, astfel că poate fi consumat în preparate culinare şi de cei care nu suportă mirosul usturoiului crud. Aleina din usturoi combate boli ca salmonella, dizenteria, înlătură stafilococii (furunculele) şi streptococii (scarlatina, erizipelul, difteria).
- Puterea calorică este dată diferit: unii autori spun că este de 30 Kcal./100 g, iar Randouin afirmă că este de 138 Kcal./100 g (Valnet, 1986).
- Având efect antibiotic, antimicrobian, antivirotic, antimicotic, antifungic, este folosit în profilaxia şi tratamentul bolilor infecţioase (de exemplu, gripă, ciumă, lepră, cangrenă). Dezinfectează tot organismul şi iese prin plămâni. În jurul anului 1960, când eram elevă, în timpul epidemiilor, la şcoală eram obligaţi să purtăm, atârnată de gât cu un şnur, o punguţă din pânză cu un căţel de usturoi sau camfor. Această metodă am citit că era preconizată şi de J. Valnet, găsind explicaţia în extraordinara putere de pătrundere a esenţei prin tegumente. Consumul de usturoi determină ca pereţii vaselor să fie mai elastici şi reglează presiunea sângelui (în vasele coronariene şi ale creierului, ale picioarelor, ale fundului ochilor şi ale urechii interne). Usturoiul este hipotensor (după unii autori, este vasodilatator al arteriolelor şi capilarelor sau omoară agenţii infecţioşi care cauzează boala ce ridică tensiunea), deci cei care au tensiunea arterială foarte mică să fie prudenţi în folosirea lui. Usturoiul (ca şi ceapa) determină atât scăderea concentraţiei de colesterol LDL şi trigliceride din sânge, cât şi creşterea de colesterol HDL (cel benefic).
- Un consum de numai un căţel de usturoi sau de 1/2 ceapă pe zi este suficient pentru a determina o reducere de 10-15% a concentraţiei totale de colesterol. Ceapa şi usturoiul au efecte benefice chiar şi atunci când sunt introduse în diferite preparate (Murray, 1996). Lămâia ia din aciditatea cepei şi a usturoiului, deci în mujdeiul de usturoi sau în salata de ceapă adăugaţi lămâie şi pătrunjel verde.
- Deoarece este antibacterian şi ajută flora intestinală, în caz de diaree este recomandat să se consume câţiva căţei de usturoi cruzi (nefierţi). Stimulează sucurile gastrice, alicina având rolul în impulsionarea secretării enzimelor digestive de către pereţii stomacului şi intestinelor. Dă poftă de mâncare, este stimulent al secreţiei gastrice, al digestiei, ajutând la absorbţia elementelor nutritive din intestin, şi activează digestia alimentelor mucilaginoase şi vâscoase. Acţionând asupra putrefacţiei intestinale prin omorârea germenilor de putrefacţie (datorită alicinei) şi mărind circulaţia sângelui spre şi de la ficat, uşurează munca ficatului, prevenind migrena, ameţeala, oboseala etc., ce sunt caracteristice toxicităţii.
- Omoară viermii intestinali (oxiuri, limbrici, tenie etc.), elimină gazele, este antidiareic foarte eficace, dar foloseşte şi celor constipaţi (combinat cu lapte, miere), datorită alicinei, care ajută la secreţia enzimelor, stimulează mişcarea pereţilor intestinali şi ajută în spasme intestinale.
- Reducând nivelul de zahăr din sânge, ajută în diabet. Rinichii beneficiază şi ei, usturoiul combătând infecţiile urinare (cum ar fi cistita). Ajută la micţiune, măreşte diureza, folosind astfel la eliminarea acidului uric şi uraţilor, fiind util în litiaza renală şi biliară şi în diateze urice ca gută, reumatism (artrită) sau dureri nevralgice, ca sciatica.

Scanned with OKEN Scanner

- Regenerează organele genitale, mărind energia sexuală, stimulând menstruaţia şi înlăturând tensiunea premenstruală (umflarea, durerea sânilor), palpitaţiile, insomnia, nervozitatea. Mărind asimilarea vitaminei B_1, consumat în cantitate mică, ajută femeile însărcinate care au senzaţii de vomă, greţuri matinale.
- Ajută în mâncărimi de piele (impetigo), la vindecarea leucoreei şi eliminarea toxinelor prin pori. Este bun în dureri dentare, curăţarea tartrului şi întărirea rădăcinilor dinţilor, infecţii ale ochilor (datorită alicinei, ajută în conjunctivită), ale urechilor, nasului, gâtului, glandelor salivare şi limfatice, în general ale căilor respiratorii superioare, dar şi în caz de negi, bătături sau pentru creşterea părului.

În 1995, oamenii de ştiinţă americani, ştiind că usturoiul are o puternică acţiune antiseptică, că distruge bacterii şi influenţează scăderea colesterolului, au făcut experienţe pe şobolani, injectând celule canceroase şi extract de usturoi. Astfel, au observat că ritmul de creştere a tumorii a fost de 60 ori mai mic la cei cărora li s-a injectat extract de usturoi. Aceasta a dus la studiul fitominelor. „Fitominele" sunt bogate în ioni de sulf. Plantele care conţin fitomine (soia, usturoi, ceapă, roşii, varză, citrice, pepene galben, mazăre, fasole, ceaiul negru şi verde, spanac, varza pechineză, morcovi, mere, struguri, ţelină, conopidă, vin roşu) se deosebesc prin gustul amărui, un miros intens sau o culoare intensă, sunt astringente şi îndepărtează din jurul lor insectele. Despre efectele fitominelor am scris în cartea *Incursiune în medicina naturistă*. Usturoiul are peste 100 de compuşi ai sulfului, cu ajutorul cărora învinge bolile, ajută inima, reduce tensiunea şi zahărul din sânge, ajută plămânii etc. Înainte de consum, usturoiul trebuie pisat, pentru a activa fitominele, astfel obţinând cantitatea lor maximă.

Deci usturoiul previne cancerul. În 1996, tot cercetătorii americani au descoperit că usturoiul dă rezultate bune în cancerul de plămâni. Substanţa din usturoi numită DATS (Dialil Trisulfida), în cantitate de 100 micrograme, distruge celulele tumorale din plămâni. Alte două substanţe din usturoi: SAC (S-alicistina) şi DADS (Dialil Disulfida) ajută în alte tumori maligne. Arsenicul din usturoi este citostatic şi stabilizează efectele retinoizilor. De asemenea germaniul şi seleniul, care ajută în unele forme de cancer.

- Contra cancerului este bine să se consume 10-15 g usturoi/zi, adică 2-3 căţei de mărime mijlocie (Dr. C. Boerescu, septembrie 2000).
- În general, curativ, doza este de 3-5 g/zi – 2, 3 căţei de usturoi zdrobiţi şi frecaţi cu puţin ulei (Dr. B. Beuner). Ceea ce supără în caz de gastrită, colită sau hepatită este fermentaţia fibrei care dispare în caz că se consumă sub formă de mujdei de usturoi (aşa se dezvoltă fitominele), gătit sau amestecat cu alte alimente, cum ar fi lapte, ou. *Formula As*, nr. 464, 2001, ne oferă altă reţetă: o căpăţână de usturoi pisat se pune într-un borcan şi se toarnă deasupra zeama şi coaja de la o lămâie, precum şi 1 l apă clocotită. Se acoperă şi se lasă două zile. Se ia câte 1 lingură/zi, timp îndelungat.
- Pentru eliminarea viermilor intestinali, se recomandă:
  - Macerat pe timpul nopţii, din 2-3 căţei de usturoi zdrobiţi în apă clocotită sau lapte. Se bea dimineaţa, pe nemâncate, timp de 3 săptămâni.
  - Decoct cu 25 g usturoi în 1 pahar apă sau lapte. Se bea la apusul lunii, timp de 3-4 zile, 2 pahare/zi. Se reînnoieşte în fiecare lună, timp de 3 luni.
  - 20 g suc de usturoi, în 200 ml lapte călduţ, pe nemâncate.
- În caz de tenie, J. Valnet recomandă decoct (20 minute) în lapte al căţeilor raşi dintr-o căpăţână de usturoi. Se bea în fiecare dimineaţă, până la expulzarea viermelui. Nu se va mânca nimic până la prânz.

Scanned with OKEN Scanner

- Contra surdităţii şi durerilor în urechi, J. Valnet recomandă introducerea în ureche în fiecare seară a unui tampon de vată cu suc de usturoi, amestecat cu ulei, sau o ţesătură subţire ce conţine 1/2 căţel usturoi ras, amestecat cu ulei.
- *Uleiul de usturoi* conţine, printre altele, disulfură şi trisulfură de etil, aliinază (disulfură de alil şi alilmercaptan), care-i conferă proprietatea de antiseptic, bactericid. Mai deţine şi calitatea de aperitiv, carminativ (elimină balonările, crampele, greţurile), vermifug, coleretic (stimulează secreţiile biliare), hipotensor, expectorant, afrodiziac, febrifug, antispasmodic, reechilibrant glandular.
- Eterurile puternice şi pătrunzătoare ajută la dizolvarea mucozităţilor din cavităţile sinusurilor şi plămâni. Vindecă sinuzita, tusea, ajută în caz de febră, frisoane. Datorită celor peste 100 compuşi ai sulfului, are o acţiune dezinfectantă, expectorantă, calmantă a spasmelor musculaturii netede, ajută în bronşite, astm, gripă, emfizem pulmonar, tuse convulsivă.
- Uleiul de usturoi reduce nivelul de fibrinogen care influenţează coagularea sângelui. Tot datorită compuşilor sulfului, activează circulaţia periferică, diluează sângele, ajutând inima, prin diminuarea efortului cardiac. Încetineşte pulsul. Diminuează spasmele vasculare, ajută în hemoroizi, varice, hipercoagulabilitate sangvină. Curăţă sângele şi ajută contra depunerilor de pe vasele sangvine. Este antihemoragic. Dizolvând acidul uric şi fluidificând sângele, este antisclerotic (scade colesterolul).
- Dr. Raza Kapoor recomandă, pentru dureri de urechi, să se pună 3-4 picături de ulei de usturoi în ureche. De asemenea, dispar şi ţiuiturile din urechi.
- Extern, se poate folosi sub formă de cataplasme, băi ale mâinilor şi picioarelor, substituind parţial consumul intern, prin absorbţia prin tegument. Durerile reumatice şi nevralgia se atenuează dacă se face masaj cu ulei de usturoi sau chiar usturoi.
- Pentru bătături, negi, porţiuni întărite, excrescenţe, se va aplica un plasture cu o rondelă de usturoi crud, usturoi crud pisat sau cald (copt în cuptor), dimineaţa şi seara. Se va ocroti prin plasture (se face un orificiu în dreptul bătăturii şi acolo se pune usturoiul, apoi se înveleşte cu tifon) pielea sănătoasă. Rezultatele apar în mai puţin de 15 zile. Cataplasmele de usturoi amestecat cu ulei pot rezolva problema băşicilor sau escarelor. Se ţine doar atât cât se suportă, să nu usture. După aceea, se va unge locul cu o alifie cicatrizantă (gălbenele, tătănească etc.)
- *Tinctura de usturoi* se foloseşte ca antiseptic, vasodilatator şi hipotensiv, antisclerotic, antireumatismal, antiasmatic. Se prepară din 50 g usturoi tăiat mărunt, macerat în 1 l alcool de 45 grade, timp de 10 zile. Se stoarce şi se filtrează. Se iau 10-15 picături, de două ori/zi (Valnet, 1986). Calmează durerile la încheieturi, întăreşte corpul în caz de răceli, ajută în tusea uscată. Îmbunătăţeşte vederea, întăreşte sistemul imunitar, încetineşte îmbătrânirea. J. Valnet îl recomandă în tuberculoză.
- În medicina populară, a fost un leac băbesc important. Mujdeiul era folosit pentru indigestii, gripă, dureri de cap, viermi intestinali. La diaree gravă, se înghiţeau 3 căţei de usturoi şi 3 fire de piper. Un căţel de usturoi se introducea în urechea dureroasă. Unghiile stricate sau amigdalele se ungeau seara cu usturoi pisat. Pentru bătături, se făceau băi cu leşie de ciucălăi de porumb şi apoi se legau cu usturoi pisat. Bulbul copt în foc se aplica pe bube, pentru a grăbi deschiderea lor şi a calma durerea. Mujdeiul consumat pe nemâncate era vermifug. Tot ca vermifug se puneau 5 căţei de usturoi pisaţi şi o lingură de hrean ras într-o ceşcuţă cu ulei şi se înghiţea. Contra limbricilor, se fierbea usturoi cu iarba-limbricilor (Astragalus glycyphyllos)

Scanned with OKEN Scanner

(Butură, 1979). Mâncarea cu mult usturoi era de folos celor bolnavi de piept şi hipertensivilor.

➢ **Atenţie!** Usturoiul se evită de către femeile însărcinate şi în caz de vomă. La lăuze, duce la înţărcare. Persoanele cu stomac delicat au de suferit de pe urma usturoiului. Nu se va consuma în cataruri (inflamaţii ale mucoasei) gastrice şi intestinale, în inflamaţii în general, simptome congestive pulmonare (în tuse seacă sangvinolentă, tuse seacă şi puternică, stări febrile în afecţiuni pulmonare), în convalescenţa celor foarte slăbiţi, care au pierdut mult sânge, în dermatoze, pecingini.

➢ **Atenţie!** Administrarea unor doze ponderabile (mari) produce tulburări astenice cronice ale mucoaselor digestive şi iritarea cronică a mucoaselor respiratorii (*Almanahul pădurii*, 1985, cap. „Homeopatie").

Reţetă cu usturoi: vezi Partea a II-a, cap. I, **Sosuri**: „Sos de usturoi".

Vanilie

Vanilia face parte din familia *Orhideae*. Este originară din America tropicală, din Mexic, şi creşte în regiunile tropicale. În Europa se cultivă în sere. Este o plantă agăţătoare, cu frunze cărnoase eliptice şi cu fructe aromatice sub formă de păstăi, bogate în vanilină. Fructele se recoltează înaintea maturizării şi se supun unui proces special de fermentare. Sunt un condiment plăcut aromat, datorită conţinutului de vanilină, cu un gust delicat, dulceag şi plăcut. Din punct de vedere yoga, vanilia este simplu yang. Este folosită la prepararea dulciurilor şi lichiorurilor.

- Vanilina este eter monometilic, care se extrage din fructele arborelui de vanilie (Vanilla planifolia).
- Vanilia este afrodiziacă şi stimulează libidoul. Ajută în caz de micoze.

Reţetă cu vanilie: vezi Partea a II-a, cap. I, **Dulciuri**: „Arpacaş sau orez cu fructe".

Fructe

Dintre alimente, organismul este cel mai bine adaptat biologic la fructe. Fiecare specie de fructe ne atrage prin formă, culoare, aromă şi gust. Ele sunt singurele care ne furnizează compoziţia perfectă de nutrienţi de care corpul are nevoie, servind necesităţilor biologice ale celulelor noastre şi constituind o sursă importantă de elemente antioxidante ca vitamina C, caroten şi flavonoizi. Astfel, fructele conţin: 85-90% apă organică (vie, cu vitamine şi minerale), 1% acizi organici (citric, malic, tartric), coloranţi (antociani, caroteni, clorofilă), enzime (oxidază, catalază, pectinază, proteinază), glucide (monozaharide: glucoză, fructoză; dizaharide: zaharoză; substanţe pectice; dextrine, amidon, celuloză), polifenoli (tanin etc.), substanţe aromate (alcooli, esteri, aldehide), substanţe azotoase (aminoacizi 4-5%, proteide [nucleo-, gluco- şi fosfoproteide]), proteine [albumine, globuline, peptone], substanţe grase (lipide), 3-4% substanţe minerale (metale: K, Mg, Ca, Na, Fe, Mn, Zn, Cu şi nemetale: P, S, Cl, Br, I, B) şi sub 1% vitamine. Glucoza conţinută (90%) este foarte necesară funcţionării întregului sistem nervos, prin aceasta devenind hrana cu cel mai mare aport energetic. Dar fructele trecute

Scanned with OKEN Scanner

prin foc devin acide şi demineralizante, nu mai conţin apa biologică, sărăcindu-ne de energie.

Acizii organici conţinuţi în fructe sunt foarte importanţi: acidul citric se află mai mult în fructele bace, în pere; acidul malic – în mere, pere, prune, cireşe, caise; acidul tartric – în struguri.

Vitaminele hidrosolubile se găsesc în sucul fructelor: vitaminele B, PP şi, în special, C, care se reduce prin pasteurizare, expunere la lumină şi aer (oxigen).

Aromele fructelor rezultă prin combinarea multor substanţe. Ele se află mai mult în coaja fructelor. De exemplu, la măr se combină mai mult de 70 substanţe aromate (printre ele sunt 92% alcooli, 6% aldehide, 2% eteri). Aroma se poate altera o dată cu culoarea şi gustul, prin reacţii de oxidare, enzimatice sau neenzimatice.

Culoarea este dată de substanţele colorante componente: antociani de culoare roşie şi albastră funcţie de pH (roşu-acid, albastru-alcalin) sau de combinaţia antocianilor cu flavone sau flavonoli de culoare galbenă. La încălzirea la temperaturi mari, expunerea la lumină în contact cu metalele, prin oxidare enzimatică, se degradează pigmenţii antocianici. Ei se pot proteja prin evitarea cauzelor şi adăugare de vitamina C şi zaharuri. Protejarea este necesară, deoarece antocianii au proprietăţi vitaminice P: combat fragilitatea vaselor sangvine, tulburările vizuale, ajută circulaţia, respiraţia, transpiraţia. Carotenul (beta, alfa sau gama, care dă 2 sau 1 moleculă de vitamina A) sau provitamina A (denumit aşa deoarece, după ingerarea de către om, devine vitamina A benefică pentru creştere şi vedere) este de culoare galbenă, portocalie sau roşie. Xantofilele sunt coloranţi galbeni, iar clorofila este verde.

Gustul mai mult sau mai puţin astringent al fructelor este dat de taninuri. Gutuile conţin mult tanin. Taninurile sunt oxidate de oxigenul din aer în prezenţa metalelor grele sau enzimelor oxidante, rezultând polimeri (flobafene) bruni, insolubili în apă, care se depun. Substanţele tanate precipită în prezenţa substanţelor proteice.

Fructele imature conţin o cantitate mare de amidon care, la maturare, se transformă în zaharuri: zaharoză multă în caise, piersici, prune; glucoză şi fructoză în coacăze, mere, pere, cireşe, mure.

Multe fructe (mere, coacăze, agrişe, pere, grepfrut, portocale) sunt bogate în pectine, un tip de fibre cu acţiune benefică asupra sănătăţii şi în special asupra colesterolului. Pectinele provin mai ales din coaja fructelor stoarse: citrice, mere. După natura lor chimică, sunt polizaharide. Ele se întâlnesc în toate vegetalele, mai ales în fructe şi ţesuturi tinere. Fac legătura celulelor vegetale, la fel ca lignina în fibra vegetală. Au fost descoperite proprietăţi antiradiante şi antioxidante ale pectinelor. Ele leagă şi elimină sărurile metalelor grele şi previn acţiunea agresivă a radicalilor liberi. Ele imprimă sucurilor aspectul vâscos, menţinând particulele solide în suspensie, nelăsându-le să se depună. Substanţele pectice asigură gelifierea în cazul preparării gemului, peltelei, jeleului sau marmeladei. Nectarurile se fac din fructe bogate în peptine (gutui – 0,9%; piersici, mere – 0,7%; prune, caise, coacăze, mure, zmeură – 0,6%; pere – 0,4%; cireşe, vişine, căpşune – 0,2%) (Jurubiţă, 1984). Introducerea în alimentaţie a 15 g pectine/zi determină o reducere cu 10% a concentraţiei de colesterol şi cu 2% a riscului bolilor cardiovasculare (Murray, 1996).

Deşi fructele au o concentraţie mai mică de substanţe nutritive decât zarzavaturile şi o valoare calorică mai ridicată, prin consum regulat (preferabil pe stomacul gol) asigură o protecţie împotriva multor boli degenerative cronice: cancer, boli cardiace, cataracte etc.

Scanned with OKEN Scanner

Micul dejun este bine să fie alcătuit numai din fructe crude şi sănătoase, de un singur tip, consumate pe stomacul gol, nu în cantitate prea mare (de exemplu, 1-4 mere; o ceaşcă cu fructe de pădure; 1 banană; 20 cireşe; 4 curmale; 1 grepfrut; 2 mandarine etc.), astfel vitalizând şi dezintoxicând corpul. Se recomandă maximum 4 porţii/zi, din cauza conţinutului mare de zaharuri naturale sau fructoză (Murray, 1996). Aceasta vizează în primul rând persoanele atente la silueta lor, care-şi calculează numărul de calorii consumate. Corpul consumă puţină energie pentru digestia lor, şi ele dau energie curăţind în acelaşi timp corpul de reziduuri şi radicali liberi, absorbind metalele grele, acizii biliari, toxinele din intestin. Aceasta datorită pectinelor, a rolului alcalinizant, a caracterului reducător şi antioxidant. Acizii lor organici (citric, malic, tartric) sunt neutralizaţi prin digestie, generând substanţe alcaline. De aceea, fructele trebuie consumate pe stomacul gol, la cel puţin 3 h după alte alimente, iar alte alimente să fie consumate la 1/2 h după fructe. Aceasta deoarece fructele sunt predigerate în gură, iar în stomac au un timp de digestie scurt de 20-30 minute (bananele, curmalele şi fructele uscate stau 1 h), în timp ce vegetalele crude stau 2 h, alimentele fără carne corect combinate stau 3 h, iar alimentele incorect combinate stau 8 h. Ca şi legumele verzi, ele neutralizează acizii formaţi în corp şi creează mediul optim alcalin al intestinului.

Deoarece stau puţin timp în stomac, combinarea fructelor cu alte alimente creează aciditate. Având digestie intestinală, prin combinare sunt forţate să stea mai mult în stomac, se pot produce fermentaţii (la asociere cu amidon), putrefacţii (cu proteine), energie vitală scăzută (cu grăsimi). Se alterează tot, iau naştere toxine şi poate să apară colita. O combinare de alimente neadecvată va obosi pancreasul, care secretă enzimele necesare să ne repare nouă greşelile alimentare. Categoric, nu se vor consuma citricele cu lactate sau cu cereale, ci la câteva ore distanţă, pentru a nu se produce aciditate în stomac şi pentru a fi uşor digerabile.

E. Cayce recomandă ca dimineaţa să se consume şi fructe uscate gătite, dar nu în cantitate mare. Fructele uscate (strugurii, prunele, smochinele, bananele, caisele etc.) gătite sunt mai uşor digerabile, dar sunt demineralizate. Ele nu trebuie să fie mai vechi de 1 an, deoarece îşi pierd calităţile. Cayce nu recomandă combinarea altor fructe, crude sau gătite, cu citricele. Totuşi, într-un caz, el a recomandat consumarea unei salate de fructe combinate cu portocale, dar consumată la prânz. La sucurile din fructe, el nu recomandă îndulcirea, ci să se adauge în anumite cazuri puţină sare, care le face mai active, mai rafinate. Se ştie cât de benefice pentru sănătate sunt sucurile de fructe sau de legume. Din resturile de fructe rămase în centrifugă se pot face paste, pistiluri, gem, compot.

- *Fructe alcalinizante*, ideale, sunt cele dulci, bine coapte, fără a fi lovite sau terciuite (care produc început de fermentaţie): merele dulci (ionatane), strugurii dulci, smochinele, curmalele, bananele corect coapte (din locul de origine), pepenele galben şi verde consumat separat de alte alimente.
- *Fructe semiacide*: unele mere, pere, piersici, unii struguri, cireşe, caise, fragi, coacăze. Acizii organici conţinuţi în aceste fructe pot fi oxidaţi de organismul sănătos. Pentru aceasta, este bine să oxigenăm corpul prin exerciţii fizice şi respiraţii tip yoga.
- *Fructele acide* se vor consuma cu prudenţă de către persoanele cu vitalitate scăzută. Acidul citric natural este oxidat în timpul digestiei. Sărurile care rămân dau carbonaţi şi bicarbonaţi de Ca şi K, care neutralizează aciditatea. În această categorie intră: portocala, mandarina, lămâia, grepfrutul, ananasul, rodia. Reacţia lor finală, după prelucrarea din stomac, este alcalină.

Scanned with OKEN Scanner

Bace

Bacele (bobiţe), numite şi „fructe de pădure", sunt fructe cu pieliţa subţire, miez zemos şi seminţe. Le putem aduna mai mult din flora spontană, de pe pământ (fragi, afine, căpşune), din tufişuri sau subarboret (mure, coacăze, zmeură, măceşe, porumbe, fructe de soc, coarne, cătină etc.).

E. Cayce spunea despre unele fructe cu suc roşu, în special despre cele care se adună de pe sol şi aproape de sol, că ajută la refacerea sângelui. Într-adevăr, conform teoriei asemănării, tot ce dă un suc roşu este bun pentru sânge. La fiecare nivel, bacele au caracteristici fizico-chimice diferite. De aceea, Cayce specifica pentru fiecare afecţiune şi de unde să se adune bacele respective (de pe sol, aproape de sol etc.). El a subliniat şi importanţa locului seminţei în fruct, atrăgând atenţia să se consume mai puţine bace cu seminţe la exteriorul fructului.

În general, bacele sunt bogate în oligoelemente: Fe, Si, P şi vitamina B, având rol de drenare a toxinelor. Dar trebuie ţinută minte regula generală: „să fie culese cât mai aproape de locul în care trăim". Bacele culese local au puterea de a-şi păstra din virtuţile terapeutice, chiar şi când le conservăm. După 5 zile de păstrare în frigider la temperatura de 4°C, încep să-şi piardă din proprietăţi.

Ceaiurile sau pulberile din fructe de pădure au efect mai puternic dacă în ele se pun fructe uscate combinate cu frunzele recoltate o dată cu fructele. Pulberea se administrează în cantitate de 1 linguriţă de 3 ori/zi, ţinându-se sub limbă 10 minute înainte de a fi înghiţită cu puţină apă.

Cine doreşte să facă o cură de fructe de pădure este bine să le consume pe stomacul gol, fără a le combina cu alte alimente, cel mai bine dimineaţa.

Aproape toate fructele de pădure (în special fragii, coacăzele negre, păducelul) au rolul de a normaliza tensiunea arterială.

Afinul face parte din familia *Ericaceae*. Era cunoscut cu 30 de secole î.Hr. Creşte în toţi munţii din Europa. Este un arbust mic, de 10-50 cm, întâlnit în etajul montan, subalpin şi alpin (maximum 2250 m). Florile sunt de culoare roz. Afinele, alimente--medicament, au culoarea neagră-albăstruie şi gust dulce-acrişor. Se coc în iulie-august. Din punct de vedere yoga, după culoare, conţinut hidric, acizi, se pot încadra în categoria yin. De la afin se folosesc fructele şi frunzele. Din afine se face: suc, compot, sirop, lichior (afinată) şi vin cu acţiune astringentă şi antiseptică sau gem şi dulceaţă. Se mai folosesc la prăjituri, creme, spume etc. Pectina pe care o conţin favorizează gelificarea produselor. De aceea, se pot folosi la prepararea unei marmelade (cu mere) şi a jeleului. Se pot congela.

- Afinele conţin: 80-84% apă, 7-14% zaharuri, acizi (citric, malic, tartric, benzoic), substanţe tanante, pectine, pectoză, proteine (albuminoide), provitamina A, vitaminele B_1, B_2, B_3, C, PP, E, F, mirtilină (colorantă, bactericidă), ulei, antociani (factori ai vitaminei P), săruri minerale, antibiotice.
- Acidul benzoic pe care-l conţin opreşte fermentaţia. Prin conţinutul de acid citric şi benzoic, care sunt bactericide, şi de taninuri, afinele sunt un antiseptic şi astringent intestinal, antidiareic şi antiputrid, dezinfectând şi căile biliare şi renale. Fructele consumate proaspete reglează scaunele, elimină gazele, ameliorează inflamaţiile hemoroidale şi dau poftă de mâncare.
- În unele zone, se foloseşte maceratul de fructe în rachiu, pentru vindecarea diareii.

Scanned with OKEN Scanner

- *Frunzele*, care conţin arbutină, tanin etc., au efect astringent datorită taninului, bactericid, fiind antiseptic urinar şi uşor diuretic, antidiareic. De aceea, fructele şi frunzele se folosesc la tratarea enterocolitelor, dizenteriilor, constipaţiilor, colibacilozelor şi infecţiilor urinare, în gută şi reumatism. Ajută sistemul circulator, datorită proprietăţilor vasoprotectoare ale antocianilor din afine, şi dilată uşor vasele coronare.
- Fructul proaspăt şi uscat ajută la regenerarea vaselor de sânge. Se recomandă în ateroscleroză, boli de inimă (sechele de infarct), arterite, flebită, varice, hemoragii capilare, retinopatii etc. Elimină oxiurii. Ajută la regenerarea purpurei retinei, creşte sensibilitatea fotoreceptorilor oculari, acuitatea vizuală şi vederea nocturnă. Tonifică ficatul, regenerând celulele hepatice. Frunzele şi fructele ajută la normalizarea glicemiei. Au rol hipoglicemiant, datorită vitaminei E (hipoglicemiantă) şi mirtilinei, care scade zahărul din sânge (insulină vegetală), penetrează celula bacteriei şi îi slăbeşte vitalitatea. Pigmenţii care dau nuanţă albăstruie fructului de afine protejează organismul contra radioactivităţii şi reglează anumite procese imunitare.
- În enterite, diaree etc. se poate folosi decoct de fructe şi frunze.
- În diaree, enterocolite de fermentaţie, se ia câte o linguriţă rasă cu pulbere de afine din 2 în 2 ore. Pentru rehidratare, se poate bea un ceai cald din fructe şi frunze.
- Pentru enterocolite de putrefacţie, se face o cură de afine (300-500 g zilnic), repartizate în 3 porţii. Prima porţie se ia dimineaţa, pe stomacul gol, iar restul – cu 1/2 h înainte de mesele principale.
- Pentru ateroscleroză cerebrală, se consumă zilnic 200-300 g fructe proaspete înainte de masă sau 1 linguriţă pulbere de afine uscate de 3 ori/zi.
- În arterite, coronarite, sechele după infarct, se bea macerat de fructe uscate (1 linguriţă pulbere/1 pahar apă) în cure de 6 luni, 2-3 pahare/zi.
- Pentru eliminarea oxiurilor, se va face un macerat din 1 lingură fructe zdrobite/400 ml apă rece. În afara sezonului, se pune pulbere de fructe în apă şi se ţine 8 h. Se bea în 3 reprize, pe parcursul zilei.
- Infuzia de fructe şi frunze scade zahărul din sânge. De aceea, este antidiabetică. Se va combina cu păstăi de fasole şi frunze de dud. Astfel, are şi efect vermifug. Se va bea câte 1 cană ceai neîndulcit, înainte de mesele principale. Altfel, se administrează câte 1/2 linguriţă pulbere de frunze, de 2-3 ori/zi, câte 2 săptămâni lunar.
- Tot pentru diabet se recomandă următoarea reţetă: se face macerat din 2 linguri frunze mărunţite la 1/2 l apă şi se ţine 8-10 h. Apoi se strecoară, se păstrează lichidul, iar frunzele se opăresc cu 250 ml apă clocotită. Se lasă 20 minute să infuzeze. Se combină cele 2 extracte şi se bea amestecul pe stomacul gol, pe parcursul zilei. Tratamentul se ţine 40 zile, apoi se face pauză 14 zile, după care se repetă.
- În infecţii urinare, se ia câte un vârf de cuţit cu pulbere de fructe, din 2 în 2 ore. Se poate face şi *tinctură* din 1 cană afine zdrobite şi frunze tăiate mărunt, peste care se toarnă 4 căni alcool diluat (50 grade). Se lasă la macerat 14 zile, agitând sticla de 2-3 ori/zi. Se ţine în sticle închise la culoare, după strecurare. Se consumă 2-3 linguri/zi. De asemenea, sucul de afine (16 ml/zi) este eficient în 73% din cazurile de infecţii urinare. Se pare că acţiunea este benefică datorită acidifierii urinei şi efectului antibacterian al unui component al afinelor, acidul hipuric, deşi, conform calculelor, ar fi necesară o cantitate mult mai mare de suc (250 ml). Sucul de afine reduce capacitatea bacteriei E. Coli de a adera la mucoasa vezicii urinare. Aceasta ar fi o explicaţie a rezultatelor pozitive obţinute în tratare cu suc (Murray, 1996). Acest suc se poate dilua cu suc de mere şi grepfrut. Pulberea de fructe este utilă şi în tratarea

Scanned with OKEN Scanner

rectocolitei şi a ulcerului hemoragic. Decoctul (1-2 minute) de frunze de afin ajută în caz de incontinenţă urinară.

- În caz de astm, să se bea mult decoct (10 minute) de afine uscate şi frunze. Se bea cât mai cald şi neîndulcit.
- Decoctul de afine (o mână de afine/1 l apă – se fierbe până scade la jumătate) serveşte în afecţiuni ale gurii (afte, micoze, stomatite), faringite, sau pentru spălături locale în eczeme, hemoroizi, micoze, răni sângerânde etc.
- Pentru candidoză bucală şi digestivă se consumă zilnic 1/2 kg afine, timp de o săptămână.
- Tulburările produse de folosirea antibioticelor sunt înlăturate prin consumarea zilnică a 300 g afine, timp de 2 săptămâni sau 1-2 căni de macerat de afine uscate.
- Bătrânii vor beneficia de 1/2 l preparat băut zilnic, făcut după următoarea reţetă: se combină o cană macerat (la rece) de afine cu o cană decoct de afine. Decoctul se face din 1 lingură fructe zdrobite, fierte 2-3 minute într-o cană apă; se răceşte şi se combină cu maceratul.
- Din afine se produce medicamentul Eridiarom, fabricat la Cluj-Napoca, cu rezultate în afecţiunile prezentate.

Agrişul (coacăzul, strugurele nordic) este un arbust spinos din familia *Saxifragaceae*, care se cultivă la noi pe suprafeţe mici sau creşte spontan pe stâncile din pădurile montane. Fructele sunt bace ovoide, mai păroase la arbustul spontan decât la cel cultivat. Există soiuri de agriş cu fructe verzi şi gust acru, verzi-gălbui, galbene şi roşii cu gust dulceag, acestea fiind şi cele mai coapte. Din punct de vedere yoga, fructele fiind acre şi cu multă apă, au tendinţă yin. Se coc în iunie-iulie.

Agrişele se consumă crude sau sub formă de compot, peltea, dulceaţă, suc, supă, sos etc. Se pretează la congelare.

- Agrişele conţin 83-88% apă, 4-10% zaharuri, acizi (predomină acid citric), pectine, provitamina A, vitaminele B_1, B_2, B_5, C, PP, săruri minerale: K, Ca, P, Fe, Br, I, Cu. Acidul elagic conţinut de o specie de agrişe negre previne cancerul, în special cel de piele, şi hipertensiunea.
- Fructele sunt laxative, diuretice, depurative. Ajută în afecţiuni urinare (litiaze), hepatice, artrite, gută, reumatism, hipertensiune, astenie, convalescenţă, obezitate, diabet. Agrişele au o influenţă benefică asupra schimbului de substanţe, ajută în caz de anemie cu deficit de fier şi în curele de slăbire.

Căpşunele şi fragii sunt plante ierboase din familia *Rosaceae*. Au fost cunoscute de oameni încă din epoca pietrei. Dar cultivarea căpşunelor şi fragilor s-a răspândit în Europa foarte târziu. Efectul terapeutic al căpşunelor era cunoscut în secolul al XI-lea, când călugării capucini le foloseau la prepararea unor licori diuretice şi astringente. În secolul al XVII-lea, scriitorul francez Fontenelle, care a trăit 100 de ani, atribuia longevitatea consumului mare de căpşune. Două secole mai târziu, marele botanist suedez Linee susţinea că s-a vindecat de gută consumând dimineaţa şi seara căpşune. Fructele sunt indicate funcţie de individ, nefiind recomandat să se consume de către persoanele alergice, iar pentru unii fraga este indigestă. Din punct de vedere yoga, sunt simplu yang.

Fragul este o specie erbacee înaltă de 5-20 cm, cu frunze trifoliate şi floricele albe cu 5 petale, care creşte spontan în locuri însorite din zone de deal şi munte, întâlnindu-se

Scanned with OKEN Scanner

în poieni, pajişti şi păduri. Fragii, primele fructe ale pădurii, sunt bobiţe care au culoarea purpurie, parfumul plăcut, rafinat şi gustul dulce-acrişor. Se coc pe la sfârşitul lui iunie-începutul lui august. Frunzele de fragi, în amestec cu frunze de afin, zmeur şi mur, dau un ceai alimentar plăcut.

Căpşunele, un soi de fragi cultivaţi, sunt fructe răcoritoare. Se folosesc ca şi fragii, proaspete sau sub formă de sirop, dulceaţă, jeleu, suc, şerbet, îngheţată, spumă, gelatină, sufleu, cremă. Nu sunt indicate pentru prăjituri, deoarece, combinate cu feculente (ca făina), creează aciditate. În general, se recomandă curele de căpşune, de preferat dimineaţa, timp de 7-14 zile (250-500 g/zi).

Frunzele fără peţiol se recoltează în iunie-septembrie. Fragii şi căpşunele au principii active şi nutritive asemănătoare.

- Căpşunele conţin: apă (91%), zaharuri (6-9,7%), proteine (0,8-1,74%), acizi, pectine, celuloză, grăsimi, săruri minerale: K, P, Ca, Si, Fe, I, Na, Mg, S, Mn, Br; vitaminele: A, B_1, B_2, B_5, B_6, C (fragii au 60-80 mg%), PP, K, E, antociani, acid salicilic (0,01 g/kg), substanţe aromate etc. Conţinut asemănător au şi fragii, care conţin nu numai zaharuri, dar şi săruri minerale (Fe, Ca, Na, P, Mg, I etc.), acid salicilic şi vitamine (în special A, C, B, E, K).
- Frunzele conţin: tanin, un fenol (fragarină), flavone, vitamina C, substanţe minerale, puţin ulei volatil, zahăr.
- Fructele consumate în cantităţi mici (maximum 250 ml suc/zi), conţinând vitamina E (hipoglicemiantă) şi puţine zaharuri, sub formă de levuloză, le face permise diabeticilor; mai mult, frunzele conţin o substanţă care normalizează glicemia.
- În acest scop, se va bea infuzie de frunze (2 linguriţe/cană apă), 2 căni/zi.
- Fiind bogate în vitamine şi Mn, care ajută sistemul nervos, sunt indicate în astenii, insomnii, pentru tonifiere şi remineralizare. Aportul în Fe şi Cu (care participă la formarea hemoglobinei, înlesnind şi absorbţia Fe) le face benefice în anemii. Vitamina K, esenţială pentru ficat şi longevitate, le face folositoare în insuficienţă hepatică, litiază biliară, dischinezii biliare. Prin vitamina PP, care este vasodilatatoare, au efect hipotensor, fiind folosite în hipertensiune. Au efect diuretic, depurativ, normalizează tensiunea, elimină acidul uric şi colesterolul şi ajută astfel în afecţiuni renale (şi litiaze), reumatism, gută, ateroscleroză, bătrâneţe, cancer (300-500 ml suc/zi). Căpşuna ajută în bolile inimii, ale vaselor de sânge, ale tractului intestinal, în colecistită, în afecţiuni ale intestinelor, influenţează schimbul iodului în glanda tiroidă şi ajută în boala Basedow. Căpşuna are o acţiune antimicrobiană faţă de infecţiile intestinelor, streptococi, pneumococi şi alte bacterii. Fructele au acţiune bactericidă prin conţinutul în acid citric şi fragarol (alcool triterpenic), sucul fiind şi el bactericid. Întăresc imunitatea. Numai căpşunele bine coapte au efect laxativ.
- Se consumă 100-200 g de fragi sau zmeură, zilnic, de 2-3 ori/zi. Ele conţin şi acid elagic, care previne cancerul (în special cel de piele) şi hipertensiunea.
- Tulpinile subterane, uscate şi măcinate, servesc la prepararea unei infuzii cu proprietăţi antigutoase şi antireumatismale. În vechime, ceaiul de tulpini şi rădăcini se folosea în boli de rinichi. Rădăcinile fierte în vin serveau în caz de tuse.
- Pentru ateroscleroză, se vor consuma zilnic, pe stomacul gol, vreme îndelungată, 300 g fructe, care vor curăţa vasele de sânge şi vor reface elasticitatea acestora.
- Sucul şi ceaiul de fragi alungă febra, ajută corpul să elimine toxinele, vitaminizează, grăbind vindecarea.

Scanned with OKEN Scanner

- Contra oxiurilor, se recomandă să se consume 500 g căpşune sau fragi, dimineaţa, pe stomacul gol, neconsumând altceva până la prânz. Cura durează 7-10 zile. Eficienţa creşte dacă seara se bea 1 linguriţă de tinctură de pelin şi una de tinctură de cimbru, într-un pahar de apă. Astfel, ajută şi la eliminarea teniei.
- Sucul de frăguţe administrat câte puţin dezintoxică pe alcoolici şi fumători.
- Frunzele de căpşune, datorită taninului, au proprietăţi antidiareice, astringente, antisudorifice. Fragarolul din frunze dă proprietăţi bactericide, dezinfectante.
- Infuzia se face cu 1-2 linguriţe de frunze mărunţite/1 cană apă clocotită. Se beau 2 ceaiuri/zi. Astfel, ajută în enterite, colite diareice, afecţiuni renale, litiază urică, gută.
- Decoctul scurt de frunze combate diareea.
- Extern, pentru herpes, se foloseşte decoct de tulpini (Mihăescu, 1992). Este contraindicată în dermatoze; poate provoca urticarie (Valnet, 1986). Contra anginei, se va face gargară cu infuzie concentrată.
- Pentru curăţarea tartrului dentar, pe periuţa de dinţi se pun 2-3 fragi zdrobiţi şi se freacă bine zonele cu tartru. Tratamentul se repetă 10 zile la rând. Anumiţi acizi organici din componenţa fragilor dizolvă tartrul.
- Se folosesc şi în cosmetică, având efect astringent şi revitalizant. Pentru tenul cu porii dilataţi, se va folosi o loţiune făcută din suc de fragi şi lapte proaspăt. Porii se închid şi pielea devine catifelată.
- Pentru ten ofilit, iritat, cu riduri, se aplică o mască de fragi zdrobiţi, 15 minute. Previne apariţia ridurilor.

Cătina albă este originară din Asia (M-ţii Altai), unde este numită „Elixirul Zeilor". Face parte din familia *Elaeagnaceae*. Este un arbust înalt de maximum 5-6 m, cu ramuri spinoase, frunze cu nuanţe spre cenuşiu şi cu inflorescenţe mici, gălbui, care apar în martie-aprilie, înaintea frunzelor. Creşte atât la munte, pe soluri râpoase, cât şi pe solurile nisipoase de pe malul Mării Negre sau din Delta Dunării şi pe solurile pietroase sau în prundişurile aflate de-a lungul râurilor din S-E ţării. Este o plantă rezistentă la ger şi arşiţă. Fructele galben-portocalii, mici, sunt dispuse în ciorchini. Au gust acru, astringent, care devine mai plăcut la coacere deplină, iar mirosul se va asemăna cu ananasul. Ele încep să se coacă la sfârşitul verii, recoltarea cătinei făcându-se de la sfârşitul lunii august până la sfârşitul lunii octombrie.

Printre fructe, cătina are un rol aparte, fiind o polivitamină naturală. Aceste fructe au atât valoare alimentară, cât şi medicinală. Din punct de vedere yoga, ceaiul de cătină este yin.

Din cătină, putem face: ceai alimentar, suc, sirop, gem (cu mere, prune), jeleu, marmeladă, umplutură pentru bomboane, băuturi alcoolice (vin, lichior) etc. La unele preparate, pentru scoaterea sâmburilor, fructele se vor trece prin sită. Când le consumăm crude, pentru a uşura asimilarea, este bine să terciuim boabele. Fiind foarte energizante, se consumă o dată pe zi, şi nu seara târziu.

Pentru ceai, cătina se poate usca la aer (cel mai indicat), fiind acoperită cu un ziar, sau în cuptor, încălzit în prealabil la maximum; după introducerea boabelor, se dă focul la minimum. Aceasta, deşi rapidă, nu este varianta optimă, deoărece se mai distrug unele vitamine. După uscare, se pot măcina fin cu un robot, râşniţă etc. şi se utilizează în diferite moduri. Cătina nu este stabilă din punct de vedere chimic decât maximum 8 h după spargere. De aceea, în scop terapeutic, ceaiul, siropul sau alte preparate culinare nu

Scanned with OKEN Scanner

sunt prea eficiente. Cel mai indicat mod de a folosi cătina sunt fructele proaspete, sucul sau uleiul. La nevoie se mai poate folosi pudra de boabe uscate luată sublingual, dar aceasta nu este cea mai vitaminizantă formă de administrare.

Locuitorii din zona Câmpinei (Proviţa), pun la macerat fructe de cătină în alcool, pentru a preîntâmpina răceala. În acest scop, se umple o sticlă cu fructe de cătină şi se toarnă alcool. Este bine ca fructele să fie zdrobite. Se bea câte o înghiţitură din această tinctură.

Congelarea nu distruge vitamina C, dar fructele trebuie să fie folosite imediat după decongelare. De asemenea, se pot păstra mai mult timp în combinaţie cu miere de albine.

Potenţează efectul cremelor şi al altor plante medicinale folosite în diferite preparate. Conţine substanţe colorante, decoctul de frunze şi fructe fiind folosit în unele părţi ale ţării ca să nu se decoloreze lâna vopsită.

În scop terapeutic se mai folosesc şi scoarţa sau ramurile de cătină. Scoarţa scoasă de pe ramuri se usucă şi se face pulbere. Se ia de 4 ori/zi câte 1/2 linguriţă pulbere, cu apă. Pulberea este astringentă şi cicatrizantă, ajutând în caz de hemoragie internă. Tinctura făcută din pulbere se aplică pe răni ca cicatrizant. Cu crengile se face macerat la rece + decoct 20 de minute cu ceea ce rămâne după strecurarea maceratului. Apoi se combină cele 2 lichide. Decoctul, fiind astringent şi antibiotic, ajută în diaree cronică, colită, enterită, cistită hemoragică. Acest decoct combinat cu suc de cătină este puternic remineralizant şi vitaminizant, bogat în serotonină, care induce calm, folosind astfel şi în rahitism, boli ale splinei, depresie, anxietate. Cu decoct din ramuri de cătină se pot face băi revigorante.

- Fructele conţin: apă (82%), glucide (mai ales fructoză şi glucoză, 0,06-0,49%, zaharoză, 0,15%), acizi graşi nesaturaţi, pectină, 1,6% substanţe tanante, 0,9% celuloză, 1,2% proteine, 8-12% ulei; 3,5-10% betacaroten, săruri minerale: mult Ca şi P: 211,8 mg% Ca, 194,4 mg% P; 186 mg% Mg, 165 mg% K, 2,8 mg% Na, 13,84% Fe; provitamina A şi xantophila, flavone, multă vitamina C, ca şi măceşele: 405-860 mg/100 g, în fructele galbene, şi 452-1332 mg/100 g, suc în cele portocalii, după G. Mihăescu, şi 129,2-272,7 mg% vitamina C, după V. Faur; 0,016-0,39 mg% vitamina D_1, vitamina B_1, 0,03-0,056 mg%, vitamina B_2, B_6, B_9, 8 mg%, vitamina F, 16 mg%, vitamina E, PP, inozitol, vitamina P, K; pigmenţi carotidieni (care dau culoarea portocalie) dizolvaţi într-un ulei gras, izoramnetol, fitosteroli.
  În scopuri terapeutice, se folosesc fructele, decoctul de seminţe şi uleiul de cătină.
- Din punct de vedere terapeutic, cătina este folosită în tratamentul avitaminozelor, diareei, hepatitelor, cirozei, bolilor de piele (diferite dermatoze), urticariei, gutei, reumatismului, aterosclerozei, anemiei, bolilor oculare, cardiovasculare, hipertensiunii, ulcerului, ca depurativ. Dă rezultate şi în alcoolism. Cătina este un vitaminizant de excepţie. Vitaminele asociate cu microelementele (Fl, Mn, B, Al, Titan), cu aminoacizii şi enzimele, fac din cătină un energizant puternic, dând rezultate în recuperarea energiei după efort fizic şi intelectual. Măreşte pofta de mâncare şi rezistenţa la efort. Ajută în caz de stres, nevroze. Fructele conţin puţine zaharuri şi multă vitamina E (hipoglicemiantă), fiind indicate în diabet. Ajută circulaţia periferică. Cătina este radioprotectoare a pielii şi mucoaselor, fotoprotectoare (protecţie pentru plajă) şi cicatrizant puternic. Are efect imunomodulator, fiind eficace în cancer şi SIDA.
- Fructele se folosesc prin consumarea a 30 boabe proaspete sau a 50 ml suc/zi. Se poate bea ceai (infuzie din 1 lingură fructe zdrobite sau măcinate/1 cană apă clocotită) care se ţine acoperit 30 minute – 1 h şi apoi se bea fracţionat, pe parcursul zilei. Se

Scanned with OKEN Scanner

pot bea 2 căni/zi. Pentru vitaminizare, se mai pot adăuga măceşe. Ceaiul se bea până la ora 14, ajutând la dezintoxicarea alcoolicilor şi fumătorilor.

- Cătina are şi efect purgativ. Pentru aceasta, se va folosi decoctul de seminţe.
- Taninul face fructele proaspete de cătină să aibă efect antidiareic, astringent. În acest scop, se poate bea şi decoct de fructe de cătină (5%), care ajută de asemenea în ateroscleroză, artrită, anemie. Se beau 2 căni/zi.
- Sucul de cătină sub formă de compresă ajută în tratamentul vânătăilor, loviturilor şi a bolilor de piele (mai ales cu miere sau propolis). Pe mine, *amestecul de cătină cu miere* m-a ajutat, atât folosit extern în arsuri şi alte afecţiuni ale pielii (răni, eczeme), cât şi intern, luat dimineaţa pe stomacul gol (în jur de 3 linguriţe zilnic), întărindu-mi sistemul imunitar.
- *Uleiul de cătină* conţine de 10 ori mai mult betacaroten decât morcovul (0,25% provitamina A) şi 100 mg vitamina E/100g, acid ascorbic care poate ajunge la 1500 mg%, flavone, leucoantociani. Are o mare putere de regenerare a ţesuturilor. Cremele cu ulei de cătină protejează împotriva razelor ultraviolete sau a frigului.
- Uleiul de cătină aplicat extern ajută în tratamentul arsurilor, bolilor dermatologice (intertrigo). Este foarte bogat în vitamina E (peste 200 mg/100g) chiar faţă de uleiul de porumb, floarea-soarelui sau soia, cu rol antioxidant al lipidelor, inhibând şi formarea peroxizilor implicaţi în apariţia cancerului.
- În caz de rinită, după tratamentul cu suc de lămâie diluat cu ser fiziologic sau apă sărată, care poate usca nările, ducând la apariţia de cruste, se va aplica ulei de cătină (câte o picătură în fiecare nară, dimineaţa şi seara) timp de maximum 5 zile, rărind apoi aplicarea la 2 zile. Chiar şi numai uleiul de cătină poate duce la vindecare, fiind socotit de unii terapeuţi cel mai eficient remediu.
- *Alifia cu cătină, lanolină, osânză de porc, argilă, tinctură de propolis* este utilă în boli de piele, acnee şi alte erupţii ale feţei, cancer de piele. Pentru aceasta, se amestecă câte 1 lingură de lanolină şi osânză pe baie de apă, apoi, când s-au topit, se pune 1 lingură pastă de cătină cu 1 linguriţă tinctură de propolis şi argilă cât cuprinde (Ibrian, 1999).

Coacăzul se deosebeşte după tipul de fructe: coacăze albe, roşii, negre şi coacăz de munte. Se recoltează în luna iulie. Din punct de vedere yoga, după culoare şi conţinutul de vitamina C, coacăzele negre sunt mai yin decât cele roşii sau albe.

Din coacăze se prepară lichior (aromatizat cu scorţişoară, cuişoare), vin (prin macerare în vin de struguri 3 zile, cu adaos de sirop de zahăr), sirop, jeleu de coacăze roşii (mai bun dacă se adaugă şi puţină zmeură), suc etc.

Coacăzul de munte este un arbust mic din familia *Ericaceae*, care se întâlneşte în două variante:

1. *păltinel*, un subarbust pitic de maximum 25 cm, cu frunze liniare, ce-i dau înfăţişarea de brăduţ. Are flori mici roz-roşiatice, parfumate, grupate în vârful tulpinii, şi fructe mici, sferice, acre toamna, care se mai îndulcesc stând sub zăpadă şi se pot consuma primăvara. Creşte în pajişti degradate din etajul montan şi subalpin.
2. *merişoarele* sau *smirdarii* sunt subarbuşti asemănători afinului, înalţi de 10-30 cm, şi se întâlnesc frecvent împreună cu acesta, mai ales în regiunea alpină. Au fructe roşii, care se coc în august, acrişoare, amărui şi astringente. Florile sunt alb-roz, dispuse terminal în grupe de 2-6 flori. Frunzele sunt alterne, pieloase, cu margini răsfrânte şi puncte caracteristice negre pe spate. Se recoltează în septembrie-octombrie.

Scanned with OKEN Scanner

Fructele de coacăz se consumă proaspete sau servesc la prepararea dulceţii, şerbetului, compotului, a vinului. În sudul Transilvaniei, sunt folosite la acrirea unor mâncăruri.

Terapeutic, de la coacăzele de munte se folosesc frunzele, fructele şi mugurii.

- *Frunzele* sunt folosite terapeutic, în special datorită conţinutului în arbutină care, în organism, se scindează în hidrochinonă şi flavonoizi. Mai conţin tanin, vitamina C, ericolină, săruri minerale.
- Sunt un diuretic puternic, antiinflamator şi antiseptic energic al căilor urinare, antidiareic, fiind recomandate în afecţiuni renale (litiaze, infecţii – pielite, cistite, inflamaţii ale vezicii urinare), reumatism, gută, diaree.
- Se folosesc sub formă de macerat cu decoct, pentru a extrage mai bine principiile active. Se macerează 2 linguriţe frunze mărunţite în 100 ml apă rece timp de 15 minute, apoi se strecoară. Peste frunzele rămase, se adaugă 100 ml apă clocotită şi se fierbe totul 15 minute. După încă 10 minute se strecoară şi se amestecă apoi cu lichidul de la macerat. Se bea fracţionat, câte 1 lingură. Unii autori recomandă ca în afecţiuni renale să se adauge un vârf de cuţit de bicarbonat de sodiu, astfel mărindu-se acţiunea dezinfectantă a ceaiului, urina devenind mai alcalină. Nu se administrează în timpul sarcinii.
- În general, *coacăzele* conţin: apă (78-92%), zaharuri (4-8,8%), acizi liberi (malic, citric, benzoic, tartric), pectină, substanţe tanante, proteine (1,74%), celuloză, materii azotate (0,31%), lipide (0,65%), săruri minerale: K, Ca, P, Fe, Br; provitamina A, vitaminele B_1, B_2, B_5, C, B_6, P, PP, antociani, un glicozid (vaccinin). Gustul amărui este cauzat de arbutină.
- Au proprietăţi: aperitive, mineralizante, digestive, laxative, diuretice, depurative, hepatice. Au acţiune bactericidă (datorită acizilor benzoic şi citric), diuretică, antiinflamatoare şi antiinfecţioasă. Sunt dezinfectant urinar şi au rolul principal de a elimina uraţii (cea mai importantă specie în această privinţă). Deşi conţin săruri alcaline, reacţionează acid în organism, întrucât conţin acid chinic (care dizolvă uraţii) (Bordeianu, 1946).
- *Frunzele* au şi acţiune astringentă, datorită taninului (folositor în diaree, hemoragii), şi o slabă acţiune antidiabetică. Se recomandă şi în gută, reumatism, litiază urinară etc.
- *Decoctul de frunze de merişor* se face prin extracţie dublă: macerare la rece (2 linguriţe/100 ml apă rece, timp de 1 h) şi, după strecurare, peste frunzele rămase se toarnă 100 ml apă clocotită. Se fierbe totul 15 minute, se lasă apoi acoperit fără foc 10 minute. Se amestecă ambele lichide: macerat şi decoct. Se mai adaugă apă până la 200 ml (fiartă), se îndulceşte şi se ia câte 1 lingură la 3-4 h. Se poate combina cu infuzii de urzici şi coada-calului, care-i mai iau din aciditate (altfel, se recomandă 1 vârf de cuţit de bicarbonat de Na). Acest decoct combinat cu infuzie este foarte bun pentru rinichi.

Coacăzul roşu (sau strugurel, rozincă) este un arbust din familia *Saxifragaceae*, înrudit cu agrişul, înalt până la 1 m. Are frunze lobate (3-5) şi flori gălbui. Are fructe de 8-11 mm diametru, dispuse în ciorchine, deosebit de frumoase datorită pieliţei lor strălucitoare şi translucide, cu gust acrişor. Adus din păduri, se cultivă astăzi în grădini. Fructele se consumă proaspete, sub formă de compot, dulceaţă, jeleu, peltea, marmeladă, supă, sirop, vin tonic.

Principalii constituenţi (tanin, vitamina C, zaharoză) şi proprietăţile sunt date la descrierea generală a coacăzelor. Coacăzele albe şi roşii conţin 20-60 mg/100 g vitamina C.

Scanned with OKEN Scanner

- Sunt plante dezintoxicante, ajutând la normalizarea asimilaţiei şi digestiei, tonice, laxative, depurative, hemostatice.
- Consumate cu 15 minute înainte de masă, dau poftă de mâncare, iar consumate după masă, ajută şi accelerează digestia.
- Cura de coacăze roşii proaspăt culese decongestionează sinusurile, vindecă infecţiile respiratorii cronice, fiind şi hemostatice.
- Dacă se consumă zilnic 1/2 kg de coacăze roşii, ajută în insuficienţa hepatică, eliminând toxinele şi regenerând ficatul. Cura de coacăze de 2-3 săptămâni este indicată în tratarea hepatitei cronice şi acute.
- În constipaţie se recomandă consumarea de 300-400 g coacăze, cu 1/2 h înainte de masă, introducând în alimentaţie şi alimente cu fibre: tărâţe de grâu, legume.
- În curele de slăbire ajută dacă se consumă zilnic 1/2 kg coacăze, care intensifică tranzitul intestinal, elimină apa prin diureză şi normalizează digestia şi asimilaţia.
- În cosmetică sunt benefice pentru ten pletoric cu vinişoare roşii, deoarece fluidifică sângele, reglează tensiunea şi ajută la normalizarea circulaţiei.
- În acest scop, timp de 1-2 săptămâni se bea în fiecare dimineaţă un pahar de suc de coacăze şi se mănâncă 200-300 g coacăze roşii cu 1/2 h înainte de fiecare masă.

Coacăzul negru se aseamănă cu coacăzul roşu. Face parte din familia *Saxifragaceae*. Este un arbust mai mult cultivat. Fructele negre sunt mai neplăcute la gust, dar servesc la prepararea unor compoturi, siropuri, lichioruri bune, atât din punct de vedere alimentar, cât şi terapeutic. Se folosesc şi la extragerea vitaminei C. Se coc în luna iulie. Frunzele de coacăz negru, trilobate, pe spate cu puncte galbene strălucitoare, se recoltează în mai-iunie. Ele sunt utilizate terapeutic. Florile, galben-verzui la exterior, sunt roşii la interior.

- *Fructele* conţin multă vitamină C (200-400 mg/100 g – mai multă decât coacăzele roşii sau albe) şi vitamina P, mult Mn (0,13 mg/100 g), Mg (care cooperează cu Mn în multe procese metabolice) şi Fe (0,9 mg/100 g), care le imprimă acţiune hematopoietică (antianemică), alte săruri minerale: K, Ca, Cl, P, Na, protide, glucide (zaharuri), acizi liberi (malic, emulsină, pectină), pigmenţi antocianici şi flavonici. Mai conţin un ulei volatil, cu efecte deosebite. Conţin elemente alcalinizante: Ca, P, Mg. În coacăze, vitamina C este mai stabilă decât în alte fructe, rezistând la căldură şi oxidare. Coacăzele menţin vitamina C în stare stabilă (datorită antocianilor) şi biologic activă, deoarece nu conţin enzima ascorbicoxidaza, care o transformă în acid – forma inactivă. În produsele obţinute din coacăze (suc, sirop, vin), vitamina C se păstrează 80-90%. Conţinând tanin, au acţiune astringentă (antidiareică). Sunt diuretice.
- *Frunzele* conţin: rutozid, vitamina C, tanin, săruri de potasiu, ulei volatil.
- Coacăzele negre, folosite mai ales ca pulbere, revitalizează organismul, ajută la reechilibrarea metabolismului şi a activităţii nervoase, măresc acuitatea vizuală, elimină anemia, favorizează creşterea, măresc imunitatea. Sunt tonice, remineralizante, laxative, depurative, hemostatice, diuretice, decongestionante hepatic. Pot fi consumate de diabetici. Substanţele pectice, taninul şi sărurile de K din coacăzele negre au acţiune antiinflamatoare, stimulează secreţia sucului gastric, reduc putrefacţia, măresc diureza. De aceea, se folosesc în tratarea de colite, gastrite hiperacide, dispepsii, inflamaţii digestive şi urinare, litiază urinară, boli de ficat, reumatism, gută, constipaţie, febră, stomatite, calculoză biliară, ateroscleroză, insuficienţă cardio-respiratorie, accidente vasculare, amigdalită. Manganul reglează activitatea unor hormoni (mai ales sexuali),

Scanned with OKEN Scanner

participă la formarea sângelui şi a laptelui şi stimulează activitatea sistemului nervos central. Antocianii din coacăzele negre ajută la acuitatea vizuală. Pentru oboseală vizuală, miopie, coacăzele negre (fructele şi frunzele) cresc acuitatea vizuală (mai ales cea nocturnă).

- În acest scop, se fac cure îndelungate de 3-6 luni cu pulbere sau macerat de coacăze negre (mai ales în apă distilată).
- Pentru anemie, timp de 2-3 săptămâni se ia zilnic o linguriţă de pulbere de coacăze sau se bea o cană de suc pe stomacul gol.
- Pentru creşterea copiilor, se consumă zilnic 100-200 g coacăze negre crude sau se bea un pahar de suc. Astfel, se va stimula formarea ţesuturilor şi a oaselor. În afara sezonului fructelor, se pot lua înainte de fiecare masă 1/2 linguriţă pulbere de coacăze negre şi 1/2 linguriţă pulbere de măceşe/zi.
- În premenopauză, pulberea de fructe uscate şi ceaiul fierbinte au efecte uşor sedative, opresc hemoragiile, normalizează activitatea endocrină. Se beau 1-2 căni de ceai/zi sau se iau 3 linguriţe de pulbere pe stomacul gol.
- Se recomandă o cură de fructe (500 g/zi) timp de 2 săptămâni, mai ales în surmenaj, scorbut, oboseală.
- În litiaza renală cu uraţi, se va bea zilnic, dimineaţa, o cană de suc, iar seara, o cană de ceai fierbinte de fructe şi frunze. În a 10-a zi de cură se bea 1 l ceai, obţinut din 1 lingură frunze de mesteacăn, 1 lingură boabe de ienupăr, 1 lingură frunze de coacăz negru/1 l apă clocotită.
- Decoctul de coacăze negre (5%), bogat în vitamina C, K etc., este indicat în arterite sau ateroscleroză.
- Reumaticii, cei cu articulaţii umflate, dureroase, vor bea suc şi ceai de coacăze (făcut cu apă călduţă, din fructe şi frunze) care are efect antiinflamator şi depurativ. Se bea în cure de 21 zile. În reumatismul cronic degenerativ, se face cura cu suc (500-750 ml/zi) sau un pahar de macerat dimineaţa şi 2 căni de ceai fierbinte spre seară (din fructe şi frunze).
- Pentru tulburări de circulaţie a sângelui (cum ar fi picioare reci chiar şi vara) se va face o cură de 5-6 săptămâni, cu 2 linguriţe/zi pulbere fină de coacăze negre ţinute sublingual.
- Pelteaua de coacăze negre, prin tanin, vindecă diareele de fermentaţie.
- Siropul de coacăze negre este bun pentru tuse, angine, laringite.
- *Frunzele de coacăz negru* se folosesc ca decoct sau infuzie. Se recomandă în primul rând în hipertensiune şi ateroscleroză. Fiind diuretice, cu masivă eliminare de acid uric şi purină, se indică în afecţiuni renale (litiază), edeme cardio-renale, gută, reumatism.
- Infuzia (2 linguriţe/1 cană apă) este calmantă, hipotensivă, diuretică şi se foloseşte în urticarie, hipertensiune, alcoolism etc. Se beau 2-3 căni /zi, între mese, în cure lungi de 5-6 luni (Crăciun, Alexan, Alexan, 1991).
- Decoctul se face cu 1 linguriţă/1 cană apă; se fierbe 5 minute şi se foloseşte la dezintoxicarea alcoolicilor (cură de 40 zile, se bea dimineaţă şi seara, în total 1 cană), înţepături de insecte.
- *Infuzia de muguri de coacăz negru*, 1 lingură muguri/1 cană are acţiune antialergică. Se beau 1-2 căni/zi în rinite, episclerită, conjunctivită.

Scanned with OKEN Scanner

- Indicată este, de asemenea, *tinctura de muguri* de coacăz negru. Se prepară din 20% muguri uscaţi în 100 ml alcool 60%, macerat 8-10 zile. Se iau de 3 ori/zi câte 50 picături în puţină apă. Această tinctură mai serveşte şi în infecţii urinare.

Cornul este un arbust secular, care se întâlneşte în rarişti de păduri şi tufişuri, până la 800 m altitudine. Face parte din familia *Cornaceae*. Are lemnul foarte dur şi rezistent (folosit la cozi de unelte), flori galbene şi fructe purpurii, de 10-12 mm lungime şi 5 mm grosime, dulci-acrişoare şi astringente. Din punct de vedere yoga, după formă, gust, conţinut în vitamine şi apă, are înclinaţii spre yin. Frunzele elipsoidale, care apar în urma florilor galbene, se culeg între 25 iunie şi 1 septembrie. Fructele se culeg toamna, începând din ultima decadă a lunii octombrie până în prima decadă a lui noiembrie, iar coaja – după ce cad frunzele.

Fructele se consumă crude sau sub formă de dulceaţă, marmeladă, peltea, jeleu, şerbet, compot, sirop, lichior (cornată) sau ţuică de coarne. Nu se vor consuma multe coarne în stare proaspătă, deoarece sunt acide şi conţin mult tanin. Iarna, se pot păstra uscate. În Antichitate, se conservau în apă sărată şi se foloseau ca şi măslinele.

În scop terapeutic, se folosesc fructele, scoarţa şi frunzele, care au puteri tămăduitoare.

- Coarnele conţin: apă (83%), zaharuri (10%), acizi, tanin (0,55%), pectină, proteine (0,43%), celuloză, quercitină, săruri minerale, provitamina A, vitaminele B_1, B_2, PP, C (24-72 mg/100g în cele roşii şi 34-42 mg/100 g în cele galbene).
- Iată câteva dintre virtuţile terapeutice ale cornului: fiind hemostatice, se folosesc pentru „epistaxis" (hemoragie nazală). Coarnele proaspete sau cele preparate sub formă de infuzie, decoct, macerat şi tinctură (bogate în tanin) se folosesc în tratamentul diareelor, enterocolitelor.
- Pentru diaree, dizenterie, se face infuzie (1/2 h) din o mână fructe uscate/1 l apă clocotită. După strecurare, se îndulceşte puţin cu miere şi se bea pe parcursul zilei. Dacă boala nu trece într-o zi, atunci infuzia nu se mai îndulceşte şi se iau cu ea 2-3 linguri de porumbe uscate şi pisate.
- În caz de crampe la stomac, acest ceai se va bea fierbinte şi se va pune ceva cald pe stomac timp de 1 h. Vracii dădeau la copiii mici 9 coarne pisate în apă sau, la cei mai mari, în rachiu. Decoctul de coajă de corn era folosit pentru gălbenare şi friguri. Ramurile verzi se puneau pe foc şi, cu seva care ieşea prin capătul exterior, se ungea pe eczeme şi pecingine.
- Tinctura din frunze, scoarţă, fructe este indicată în tratarea rectocolitei ulcero-hemoragice. Se prepară prin macerare – 20% în 100 ml alcool – 60%, timp de 8-10 zile. Se iau de 3-4 ori/zi câte 40 picături în apă.
- Pentru febră, se face un macerat, timp de câteva ore, din 1 lingură de fructe de corn uscate şi 1 lingură de coajă de corn în 1 cană apă, după care se strecoară şi se mai fierb într-o cană de apă timp de 5 minute. Se combină decoctul şi maceratul şi se bea toată cantitatea cu înghiţituri mici.
- Decoctul de scoarţă de corn, 5 g/250 ml apă, pe lângă efectul febrifug, se foloseşte şi la tratarea erizipelului şi rectocolitei. Se bea pe parcursul zilei.
- Guşă cu tiroidie: se umplu 2/3 dintr-o oală de lut de 1,5 l cu apă neîncepută (prima apă scoasă din fântână dimineaţa, înainte de răsăritul soarelui). În această apă, se pune o mână de iarbă de drobiţă (Genista tinctoria, creşte prin fâneţe), 9 fructe de

Scanned with OKEN Scanner

corn şi 9 pietricele de forma oului. Se lasă să se înmoaie până la amiază, când se bea lichidul pe stomacul gol (până atunci se posteşte). Acest tratament se face 12 zile la rând.

- Eczeme: se bea 3 zile la rând 1 l fiertură, preparată din 1 lingură de coarne uscate, 1 lingură măceşe şi 1 lingură de fructe de soc/1 l apă. În a 3-a zi, se ia un băţ de corn proaspăt, încă verde, şi i se dă foc la un capăt, iar la celălalt i se face o tăietură, prin care va ieşi seva. Cu această sevă se ung locurile afectate.
- Paraziţi (Ascarizi): infuzie de frunze de corn şi de mălin.
- Avort spontan: infuzie de frunze de corn şi de creţişoară.
- Miopie: Frunzele de corn sub formă de infuzie (comprese) sunt bune pentru miopie. Infuzia se face din 1-2 linguriţe frunze de corn uscate fărâmiţate/1 cană apă clocotită. La fel se face un ceai de muşeţel. Seara se spală ochii cu ceaiul de muşeţel. Apoi se înmoaie un tifon curat, împăturit în ceaiul călduţ de corn, şi se pune pe ochi, fără să fie stors. Se stă aşa 15-30 minute, clipind din pleoape, pentru ca lichidul să pătrundă şi înăuntru. Compresele se aplică alternativ: 3 zile da, 3 zile nu. În perioada tratamentului, este strict interzisă folosirea televizorului, statul în lumină fluorescentă. După 18 zile, tratamentul se întrerupe 1 lună. Dacă vederea se îmbunătăţeşte, se va renunţa la ochelari.

Măceşul (trandafirul sălbatic, rug) este un arbust spinos din familia *Rosaceae*, înalt până la 3 m, ale cărui fructe roşii cu gust dulce-acrişor sunt valoroase terapeutic, ca şi cătina. Florile cu 5 petale sunt roz, roşii sau albe, uşor parfumate. Creşte în tufe, la margini de păduri, în poieni însorite sau la margini de drum, de la câmpie până la 1 200 m altitudine (mai mult pe deal). După unii autori, numai măceşul cules de la 800 m altitudine în sus (pe culmile înalte are putere maximă) deţine bogăţia de vitamine pentru care este preţuit. Momentul cel mai bun pentru culesul măceşelor este atunci când dă prima brumă sau între 15 august şi 15 septembrie, când fructele sunt cărămizii şi au pete verzui doar la vârf. Din punct de vedere yoga, măceşele, după gust şi conţinutul mare de vitamina C, au tendinţă yin.

După îndepărtarea seminţelor şi a perilor (există dispozitive speciale), din fructele bine coapte se fac magiun, marmeladă, pastă, jeleu, sirop, vin şi compot. Din pasta de măceşe se poate face un sos bun la rasolul de vită sau de pasăre. Nu trebuie să folosim obiecte metalice atunci când facem preparate din măceşe, pentru că vitamina C se va oxida rapid. Măceşele tari, abia pârguite, uscate servesc la prepararea ceaiurilor. Pentru a nu pierde multă vitamină C, se preferă uscarea măceşelor în vid.

În scopuri terapeutice, se folosesc fructele, seminţele şi florile.

- Măceşele conţin: 49% apă, 21% zaharuri, 3,6% proteine, 3,5% acizi (malic, citric, tartric), 23% celuloză. Sunt bogate în vitaminele: C, B_1, B_2, E, K, P, PP (urme), provitaminele A şi D, săruri minerale, pectine, ulei gras volatil, lecitine, compuşi terpenici (betulina) şi licopen (izomer al carotenului – pigment care le dă culoarea roşie-portocalie). Vitamina P este antipelagroasă, menţine permeabilitatea şi elasticitatea vaselor capilare, normalizând circulaţia. Uleiul seminţelor de măceşe conţine vitamina F (acizi graşi esenţiali: linolic, linoleic, arahidonic). Despre efectul vitaminei F asupra organismului, am scris la „Seminţe oleaginoase". Acidul malic şi tartric din măceşe ajută la stabilizarea vitaminei C, care se află în cantitate mai mare decât în alte fructe sau legume (de 5-10 ori mai multă vitamină C decât în portocale sau lămâi). În 100 g măceşe se află 200 mg vitamină C (Waerland). După alţi autori, cantitatea de vitamina C poate ajunge la 2 000 mg/100 g. Prin fierbere, se pierde

Scanned with OKEN Scanner

numai 1/2 din acest conţinut. Vitamina C din măceşe este mai uşor de asimilat decât cea sintetică, putând fi luată în cantităţi mari. Este bine să se consume minimum 3 măceşe/zi. Măceşele au, datorită vitaminei C, o puternică acţiune antiinfecţioasă, intervenind în procesele de oxidoreducere a microorganismelor, blocându-le respiraţia. Măceşele au proprietăţi coleretice şi colagoge, tonice, diuretice, vasodilatatoare, antihelmintice etc. Alături de păducel, ajută în boli cardiace, vasculare şi nervoase. Scad permeabilitatea şi fragilitatea vaselor capilare. În caz de fragilitate capilară (apar pe picioare pete vineţii, deoarece se sparg mici vase de sânge), pentru a întări vasele de sânge se va face un tratament de lungă durată cu măceşe şi păducel.

- Pentru aceasta, 1 lingură de pulbere din cele două fructe (fără sâmburi) se pune la înmuiat 12 h în 1/2 l apă. Se adaugă 2 linguriţe miere şi se bea maceratul nefiltrat pe stomacul gol, dimineaţa.
- Infuzia de măceşe (1 lingură fructe/1 cană apă) bogată în vitaminele C şi P, serveşte la tratarea arteritei, aterosclerozei, hipertensiunii, bolilor de inimă, anginei pectorale. Ajută şi la tratarea trombangeitei obliterante, deoarece menţine elasticitatea şi permeabilitatea vaselor capilare datorită bioflavonoidelor cu rol de vitamină P şi datorită vitaminei F. Pentru boli de inimă şi angină pectorală, se poate folosi următorul macerat: peste 7 linguri de măceşe zdrobite se pun 7 pahare de apă clocotită. Se acoperă vasul cu un capac şi se înveleşte într-un material care reţine căldura, lăsând fructele să macereze 24 h. Apoi se strecoară lichidul, storcând bine măceşele, şi se ţine la frigider. Se beau 3 pahare/zi la mesele principale. Se evită fumatul, ceaiul negru, cafeaua, dulciurile şi alimentele bogate în amidon.
- Măceşele curăţate de sâmburi şi peri, măcinate şi amestecate cu miere, sunt bune contra viermilor intestinali (teniei, limbricilor). În acest scop, se iau 2-3 linguriţe amestec/zi, dimineaţa, pe stomacul gol.
- Măceşele fiind diuretice, împiedică formarea calculilor renali. Pentru aceasta se face un decoct, punând 1 linguriţă fructe/1 cană apă clocotită. Se fierb maximum 5 minute şi se infuzează 10 minute. Decoctul serveşte şi la tratarea rinitelor, colitei, aterosclerozei, hipertensiunii, dezintoxicarea alcoolicilor şi a fumătorilor. Se beau 2-3 căni/zi. Pentru pietre la rinichi, în zona Făgăraş se proceda astfel: se lua o mână de măceşe, care se sfărâmau şi cu care se făcea un decoct în 1 1/2 l apă, timp de 5 minute. Apoi se strecura decoctul şi, când zeama devenea caldă cât să poţi băga degetul în ea, se adăuga 1 lingură plină de fructe de ienupăr zdrobite. După aceea, se acoperea vasul cu un ştergar, se lăsa 4 h şi se strecura. Se bea dimineaţa, pe nemâncate. Tratamentul începe a doua zi după lună plină şi ţine până la Crai Nou.
- Waerland recomandă următorul decoct: măceşele proaspete (2 linguri/500 ml apă) se ţin peste noapte, ca să se înmoaie. Dimineaţa se fierb în aceeaşi apă timp de 10 minute şi se strecoară. Ceaiul din pulbere de măceşe se fierbe doar 5 minute.
- *Maceratul la rece* din 100 g măceşe/1 l apă (preferabil distilată), timp de 12 h, este şi mai bogat în vitamine. Valoarea lui creşte dacă se adaugă şi fructe de cătină.
- *Vinul de măceşe* este diuretic, tonic-aperitiv, fiind indicat în afecţiuni hepatice şi renale.
- Infuzia din flori de măceşe şi decoctul din seminţe de măceşe sunt indicate în boli de: ficat, rinichi, în dizenterie, constipaţie, hemoptizii.
- Pentru crize de ficat, se poate face macerat din 20 măceşe zdrobite în 1 cană apă rece, care se va combina cu decoct de la alte 20 măceşe fierte în 1 cană apă. Durerea, greaţa şi moleşeala dispar. Preventiv, contra hepatitei, se va bea dimineaţa şi seara

Scanned with OKEN Scanner

înainte de masă un ceai din măceşe preparat cu reţeta de mai sus. Cura durează 1 lună.

- Contra viciului de a bea cafea, se poate face o cură cu 3 căni de ceai concentrat de măceşe şi 3 morcovi cruzi/zi. Se consumă câte un morcov la fiecare cană de ceai. Cei ce folosesc tratamentul să se ferească în această perioadă de mirosul de cafea.
- Pentru diaree, se bea pe stomacul gol, neîndulcit, decoct 10 minute din 1 lingură de măceşe şi 2-3 vârfuri înflorite de sânziană galbenă.
- În caz de reacţie alergică puternică, se vor ţine sub limbă câteva minute, apoi se vor înghiţi cu puţină apă, 2 linguriţe de pulbere de măceşe (fără sâmburi). Vitamina C va acţiona asupra sistemului imunitar, temperând reacţia alergică.
- În caz de febră, pentru rezistenţa organismului se va lua din 1/2 în 1/2 h câte 1 linguriţă pulbere de măceşe. Efectul este amplificat dacă pulberea de măceşe este amestecată cu pulbere de mentă şi eventual câteva flori de păducel.
- Rezistenţa la frig va creşte şi circulaţia periferică se va îmbunătăţi dacă în zilele reci consumăm pe stomacul gol 1 lingură de pulbere de măceşe simplă sau amestecată cu cătină ori macerat de măceşe, cătină şi păducel.
- În medicina populară, ceaiul de măceşe uscate se bea contra tusei, răguşelii şi năduşelii, pentru oprirea hemoragiilor uterine şi contra crizelor de ficat. Măceşele se dădeau copiilor contra colicilor, iar decoctul era bun pentru dureri de stomac sau cataplasme pentru dureri de urechi. Decoctul de măceşe şi sânziene era folosit contra diareei. În caz de dureri de inimă, se făcea ceai din tulpini florifere de zmeur şi măceşe uscate, iar pentru dureri de rinichi, se făcea ceai de fructe şi frunze de măceş. Decoctul din lemn de măceş se folosea pentru băi contra bătăturilor.
- *Frunzele de măceş* pot fi folosite pentru ceai. Se pot asocia cu frunze de fragi, zmeură şi mure.

Murul este un arbust cu ghimpi, cu flori albe şi fructe albăstrui-negre, dulci-acrişoare şi astringente. Face parte din familia *Rosaceae*. Creşte la margini de păduri, tufişuri sau poieni, în regiuni deluroase. Fructele se recoltează din a doua jumătate a lunii august, până la începutul lui septembrie, iar frunzele înainte sau în timpul înfloritului, când conţin cele mai multe principii active. Murele sunt mai apreciate de Cayce decât fragii (sunt mai acizi) care, funcţie de pământul unde cresc, pot conţine prea mult potasiu. Din punct de vedere yoga, au tendinţe yin, datorită culorii, gustului, apei, conţinutului în vitamine şi sărurilor de K, dar Oshawa, din unele considerente, le încadrează în categoria simplu yang.

Murele se consumă proaspete sau sub formă de suc, sirop, dulceaţă, gem, peltea, jeleu, şerbet, lichior etc. În scop terapeutic, se folosesc fructele şi, în primul rând, frunzele. Murele au în general aceleaşi virtuţi terapeutice ca zmeura.

- *Murele* conţin: apă (88,4%), zaharuri (3,48%), acizi (izocitric, malic etc.), pectine (0,94%), tanin, săruri minerale: K, Ca, P, Mg; proteine (1,5%), grăsimi, ulei esenţial bactericid, celuloză, provitamina A, vitamine: B_1, B_2, B_5, B_6, C, P, PP etc. Valoarea energetică a murelor proaspete este de 83 Kcal./100 g.
- Murele au multe virtuţi terapeutice: sunt răcoritoare, nutritive, astringente (constipante) în stare uscată sau uşor laxative, dacă se consumă în stare proaspătă pe stomacul gol, depurative, dezinfectează şi curăţă tubul digestiv, tonifică organismul, în special ficatul, drenează vezica biliară etc.

Scanned with OKEN Scanner

- Se indică în: anemii, diaree, angine, afecţiuni pulmonare şi ale vezicii biliare, meno-metroragii, inflamaţii ale gingiilor, gâtului etc.
- Deoarece conţin acid oxalic, nu sunt indicate în litiaza urinară oxalică.
- În constipaţie, cu 15 minute înainte de fiecare masă, se mănâncă 3-4 pumni de mure, după care se iau 1-2 linguriţe miere.
- *Siropul de mure* se recomandă în caz de diaree, angine şi afecţiuni pulmonare. Se iau 4 linguri/zi.
- *Frunzele de mur* conţin: tanin, flavonoide, care le dau acţiunea antiinflamatoare, acizi, provitamina A, vitamine (în special vitamina C), inozitol etc., ca şi fructele. Ele au efect astringent, cicatrizant, antiseptic, tonic, antiinflamator, reglator hormonal, antihemoragic.
- Infuzia de frunze de mur (2 linguriţe frunze/1 cană apă) se foloseşte intern în: diaree, gastroenterite, colite.
- Extern (4 linguriţe frunze/1 cană apă), se foloseşte sub formă de gargară în inflamaţia gâtului, afte, gingivite, stomatite, spălături (irigaţii de 2 ori/zi, timp de o săptămână cu pauză 5 zile) în leucoree, băi locale 10 minute şi cataplasme puse timp de 1 h în hemoroizi, fisuri anale, psoriazis.
- În diaree, se ia din 2 în 2 ore câte 1/2 linguriţă de frunze uscate şi, eventual, un vârf de cuţit de mure uscate.
- În ciclu menstrual prelungit sau sângerări abundente, se beau 3-4 căni/zi infuzie din 1 linguriţă de fructe uscate şi una de frunze/1 cană apă fierbinte. Ceaiul se bea îndulcit cu miere.
- În infecţii urinare, se face reţeta următoare: 1 lingură frunze de mur, 1 lingură frunze de afin, 1 linguriţă afine se pun la macerat de seara până dimineaţa în 1/2 l apă. Dimineaţa se strecoară, iar plantele rămase se opăresc cu 1/2 l apă fierbinte. După ce s-a răcit ceaiul, se combină cele 2 licori. Se bea 1/2 cană din oră în oră.
- Pentru curăţarea rinichilor, se poate face un decoct timp de 3 h la foc mic, fără capac, până lichidul scade la jumătate, din 6 crenguţe de mur lungi de 60 cm şi 6 l apă. În timp de 2 zile, se bea toată cantitatea. Se elimină nisip şi alte substanţe.
- Cataplasmele cu frunze infuzate de mur (2 linguri/cană) se utilizează pentru hemoroizi şi fisuri anale.
- În medicina noastră populară, infuzia de frunze şi vlăstari tineri sau decoctul rădăcinii se bea contra tusei, diareei şi dizenteriei, scurgerilor albe. Murele fierte în untură se luau contra tuberculozei. Vinul din mure se utiliza în catar.

Păducelul (gherghinar sau mărăcine-alb) face parte din familia *Rosaceae*. A fost descoperit în secolul al XVIII-lea în Anglia. La noi, se întâlneşte la margini de păduri de şes şi deal sau în păşunile şi poienile din întreaga ţară. Este un arbust spinos, sub 5 m înălţime, cu flori mici, albe-roz, cu 5 petale, grupate în buchete, cu miros de migdale şi fructe mici roşii, care au în mijloc un sâmbure mare. Fructele cu gust dulceag se mai numesc gherghine, perişoare, mălăieţe. Se culeg toamna, începând din septembrie-octombrie şi se consumă crude sau servesc la prepararea unei marmelade. În scop terapeutic, se folosesc florile, fructele şi frunzele.

- Toate părţile plantei conţin: flavone, sapogenine, acizi crategici, substanţe cardioactive, steroli, colină, acetilcolină, trimetilamină, guanină, acid clorogenic şi cafeic, baze purinice, ulei volatil, tanin, substanţe minerale, glucozide, sorbitol, sitosterine cu acţiune hipotensivă etc. Fructele mai conţin: acizi tartic, citric, zaharuri, vitaminele B şi C, fitosterine etc.

Scanned with OKEN Scanner

- Păducelul are proprietăţi sedative, vasodilatatoare, creşte permeabilitatea vasculară, reglează tensiunea arterială (ajută în hiper- şi hipotensiune) şi bătăile inimii (prea iuţi sau lente), stimulează sistemul nervos central şi cel al respiraţiei, sporeşte oxigenarea celulelor musculare cardiace, rezolvă dereglările circulatorii cerebrale date de pre-scleroză (migrene, ameţeli, lapsus, pierderea lucidităţii), ajută în boli de ficat. Fructele şi frunzele rezolvă problemele digestive şi urinare, neurologice, pietrele la rinichi, hidropizia (retenţia de lichide). Ajută cel mai mult în boli cardiace, fiind tonic şi stimulent (inflamare miocard, durere, boli ale valvelor, fibroză miocardică, întăreşte muşchiul inimii, ajută în toate afecţiunile inimii), vasculare, de circulaţia sângelui, arterioscleroză, genitale (menopauză, leucoree, tulburări de ciclu menstrual), nevroză, insomnie, tulburări neuro-vegetative, dispnee, angină pectorală, scleroză etc., dacă este preparat nu prin fierbere, ci sub formă de macerat. Fructele sunt un vasodilatator coronarian şi periferic. Nu sunt contraindicaţii.
- Se poate face şi infuzie cu 1 linguriţă de flori cu frunze sau fructe/200 ml apă clocotită. După 15 minute, se strecoară. Se bea fracţionat în timpul zilei. Este indicat să se bea 1/3 din ceai, seara, la culcare.
- Tinctura de păducel poate ajuta în angina pectorală. Tinctura se ia în doze de 10-20 de picături de 3 ori/zi.
- Pentru hipertensiune, se face un *rachiu de păducel*: peste 4 mâini de fructe de păducel uscate şi zdrobite se pune 1 l rachiu natural. Se lasă să macereze 2 săptămâni, se strecoară şi se pune totul într-o sticlă bine închisă. Se iau 3-4 linguriţe/zi cu puţină apă sau miere, pe stomacul gol.
- Pentru dureri de inimă (ischemie) sau arterioscleroză, se face un macerat precum cel de sus, dar cu 2 mâini de fructe de păducel şi 2 mâini de talpa gâştei mărunţită. Se iau 40 picături de 6 ori/zi, cu miere sau apă. În bolile de inimă, tratamentul cu păducel este eficient dacă este ţinut cel puţin 6 luni/an.
- Contra diareei şi a bolilor de rinichi se făcea un decoct de fructe.
- În nevroză, insomnie, se pun 100-150 picături de rachiu de păducel într-un pahar cu ceai de maghiran de concentraţie slabă (1-2 vârf de cuţit la un pahar apă fierbinte). Se bea totul dintr-o dată.
- În leucoree, vindecătorii din Moldova recomandau femeilor bolnave să facă 7 zile la rând spălături cu decoct de coajă de păducel şi stejar şi să consume 2-3 mâini de fructe de păducel crude, fără sâmburi.
- Zgomotele (vâjâituri, pocnituri) în urechi sunt de obicei consecinţa tensiunii ridicate. Se vor lua 40-60 picături de rachiu de păducel, de 3 ori/zi, într-o cană de ceai de melisă sau de talpa gâştei.
- Pentru fragilitate vasculară, se pun într-o cană de apă 1 linguriţă din pulbere de păducel (fără sâmburi), 1 linguriţă de măceşe şi 1 linguriţă de afine. Se bea preparatul în fiecare dimineaţă pe nemâncate, vreme de minimum 4 luni.
- Pentru circulaţie slabă la extremităţi, se va bea de la începutul anotimpului rece până primăvara, zilnic, câte 1 cană de macerat de măceşe şi fructe de păducel. În zilele foarte reci, se va bea o infuzie fierbinte de maghiran (1 linguriţă/1 cană apă fierbinte), care va potenţa acţiunea păducelului de stimulator al circulaţiei.

➢ **Atenţie!** Nu trebuie exagerat cu consumul de păducel, deoarece cantităţile mari pot provoca somnolenţă sau scăderea tensiunii sangvine. Nu trebuie folosit de femeile gravide sau mamele care alăptează.

Scanned with OKEN Scanner

Porumbarul este cunoscut din perioada neoliticului (5000-4000 î.Hr.). Fructele sunt printre cele mai vechi alimente folosite de om. Creşte la marginea pădurilor până la 1.600 m, dar şi în luminişuri, păşuni şi fâneţe. Este un arbust spinos înalt de 1-3 m, cu scoarţa cenuşie. Frunzele lungi, ovale, dinţate apar abia după înflorire, în lunile martie--aprilie. Florile albe, cu 5 petale şi multe stamine, au miros de miere şi migdale amare. Fructele mici, rotunde, albastre-brumării se coc începând de toamna. Au la început gust acru-astringent, dar, după ce dă prima brumă, sunt bune de cules, atunci devenind dulci. În popor se spune că, atunci când are fructe multe, anul va fi mănos.

Fructele se consumă iarna, când sunt coapte. Din ele se pot prepara gem sau marmeladă, dar şi sirop, vin, oţet sau ţuică.

Din punct de vedere terapeutic, sunt folosite florile şi fructele.

Fructele conţin vitamina C, calciu şi magneziu.

Florile au efect puternic laxativ, dezintoxicant şi diuretic. Fructele sunt astringente şi antidiareice. Vindecă şi dizenteria. Florile şi fructele de porumbar stimulează digestia, ajută la slăbit. În tratamente, florile de porumbar se folosesc de obicei sub formă de infuzie şi fructele sub formă de tinctură.

Rodia face parte din familia *Punicaceae* (denumirea latinească este *punica granatum*), fiind originară din Asia Centrală, probabil din Persia (Iran, Tunisia, Afghanistan), fiind acum răspândită în Asia Centrală şi de Vest, zona mediteraneană şi India de Nord. Este un arbust de 2-5 m înălţime, cu frunze lucioase, lungi de 7-8 cm şi 1-2 cm lăţime, şi flori hermafrodite care sunt colorate în roşu-portocaliu intens, corai, mai rar albe. Au formă de trompetă cam de 5 cm lungime, cu petale ciufulite, mari, foarte frumoase. Fructul este o bacă falsă, aspectul exterior fiind asemănător cu o portocală sau cu un glob din pomul de Crăciun, mare de 7-15 cm, de culoare portocaliu-roşiatică. Cu cât este mai mare, cu atât fructul este mai zemos. Sub coajă întâlnim multe bobiţe cărnoase-gelatinoase, de culoare roşie şi gust dulce-astringent, fiecare boabă având o sămânţă. Pulpa şi seminţele sunt comestibile. Coaja este amară şi astringentă. La noi în ţară, arbustul de rodie a fost folosit ca plantă ornamentală, chiar şi de apartament, înflorind vara din iunie până în toamnă, chiar şi iarna, dacă are căldură şi lumină (altfel îi cad frunzele şi iernează, temperatura minimă necesară fiind de 10° şi udarea făcându-se la 2 săptămâni). Primăvara se fac tăieri ale rămurelelor la fel ca la trandafirul japonez, deoarece florile se formează pe ramurile tinere. Rodeşte chiar şi în ghiveci, dacă este altoit. De puţin timp, şi la noi în ţară fructele au început să fie comercializate în marile magazine.

Din punct de vedere Yoga, miezul de rodie dulce-acrişor şi zemos tinde spre Yin, iar coaja foarte amară, roşiatică, spre Yang. Din punct de vedere Ayurveda, seminţele de rodie uscată măresc focul digestiei.

Seminţele uscate se pot folosi drept condiment cu aromă exotică la salate de legume sau înlocuitor de stafide la dulciuri. Ele dau mâncărurilor un gust acrişor. Cu sucul de rodie se acresc anumite preparate din zonele de origine sau se fac combinaţii de băuturi. Există reţete cu sosuri ce conţin rodie, la preparate cu carne precum pasăre, raţă, somon. Rodia se poate combina în reţete cu avocado, lămâie, muştar, ulei, salată verde, andive etc. Bobiţele se pot folosi şi la torturi (creme, ornare).

Are proprietăţi terapeutice importante.

Scanned with OKEN Scanner

Rodia este bogată în zaharuri (8-20%), vitamine (în special vitamina C), minerale, polifenoli şi taninuri (substanţe ce protejează muşchiul cardiac). Prin vitamina C întăreşte sistemul imunitar, apărând sistemul respirator de răceli, mai ales în sezonul rece.

Ajută în afecţiunile cardiace datorită proprietăţii de tonifiere a muşchiului cardiac, de scădere a colesterolului şi de reglare a tensiunii.

Seminţele de rodie au efect uşor constipant, produc poftă de mâncare, înlătură greaţa, tahicardia, arsurile la stomac, dificultăţile de digestie. Se folosesc o dată sau de două ori/săptămână.

Sucul de rodie are proprietăţi astringente, antibacteriene şi antiinflamatorii. Este de folos în caz de hipertensiune, tulburări gastrointestinale, dureri de stomac sau colici renale. Stimulează digestia şi creşte pofta de mâncare. Are proprietăţi astringente, fiind de folos în tratarea diareei şi dizenteriei.

Coaja de rodie poate fi folosită în caz de dizenterie. Se poate folosi coaja de rodie sub formă de decoct (15 minute), dar în cantităţi foarte mici (1 lingură coajă uscată/100 ml apă). Se ia câte 1/2-1 linguriţă decoct de 3-4 ori/zi. Se îndulceşte cu miere pentru că este amar. Enterocolitele pot fi tratate cu ajutorul cojii sau al seminţelor de rodie sub formă de decoct, dar în doze mici (cam 20 g/100 ml apă, câte 2-3 linguri/zi), recomandate de un specialist. Dozele recomandate nu trebuie depăşite deoarece supradozarea acestor decocturi poate avea efecte secundare, ca dureri de cap, greţuri sau vărsături, ameţeli, tulburări de vedere.

Rodia ajută la îngrijirea tuturor tipurilor de ten şi a părului, fiind întâlnită în diferite produse cosmetice, contra pistruilor, petelor, pentru strălucirea părului (alături de lămâie) etc.

Socul îl găsim în toată Europa, Africa de Nord, Asia de Vest, Siberia de Sud. Face parte din familia *Caprifoliaceae*. Din Antichitate i se cunoşteau virtuţile terapeutice. În Grecia, Hipocrate îi atribuia proprietăţi diuretice. Este amintit ca plantă medicinală în lucrările lui Hildegarde şi Albert cel Mare. În Evul Mediu, la vechii germani, socul era considerat o plantă sfântă şi îl foloseau ca plantă medicinală.

Este un arbust de 4-10 m înălţime, cu coroană rotunjită, care se întâlneşte la marginea pădurilor şi lângă garduri. De la el se valorifică mugurii, florile, fructele, frunzele şi scoarţa tulpinii. Florile albe, parfumate intens şi plăcut, grupate în inflorescenţe mari, se folosesc proaspete sau uscate. Servesc la prepararea unor clătite (vezi la „Salcâm"), a socatei (vezi Anton, 2001b) şi a unui sirop. O cremă de soc se face din lapte fiert, zahăr, sare, flori de soc, zeamil. Mugurii florali conservaţi în oţet cu sare dau un surogat de capere. În vinificaţie, se poate adăuga mustului înainte de fermentaţie, pentru a da vinului o aromă de otonel.

Fructele negre au diametrul de 6-8 mm. Recoltarea fructelor mature se face în august-septembrie. Din punct de vedere yoga, bogăţia în vitamina C, culoarea, gustul îi imprimă tendinţa de yin, dar efectul de eliminare a apei dă tenta de yang. Din fructele negre de soc putem face suc, socată, sirop, dulceaţă medicinală, gem, marmeladă, jeleu, peltea, vin şi supă. Sunt un bun colorant alimentar.

- *Fructele conţin*: zaharuri (maximum 9%), 0,9% aciditate, substanţe minerale: foarte bogate în K (300 mg%), bogate în Ca (35 mg%), moderat Mg (9 mg%); provitamina A, vitamina C (de două ori mai bogate decât lămâile şi portocalele), complexul de

Scanned with OKEN Scanner

vitamine B. Se spune că ar avea doi compuşi care acţionează asupra viruşilor gripei. Valoarea energetică este de 46 Kcal./100 g.

- Din bobiţele de soc se poate face un decoct pentru tuse. Este şi sudorific, ajutând contra febrei. Se fac cure de câte o săptămână în tratamentul guturaiului, gripei, virozelor în general. Se folosesc, în cure de 2-3 săptămâni, în tratamentul rinitei şi al infecţiei urinare.
- Siropul sau dulceaţa din flori de soc servesc atât în scop terapeutic, cât şi gustativ. Se beau 1-3 pahare de sirop diluat/zi (vezi „Dulciuri" – Partea I sau a II-a, cap. I, II), pe stomacul gol, la ore diferite.
- Au rol laxativ şi depurativ, ajutând în tratamentul acneei şi al altor boli de piele. Efectul este mărit dacă se pune câte 1 lingură sirop/1 cană ceai de podbal. În acest caz, se beau 3 căni/zi. Pentru copii, se pune 1 linguriţă la 1 pahar de ceai de 200 ml.
- *Florile conţin*: ulei volatil, tanin, rutozide, zahăr, sambunigrină, mucilagii, amine, hormoni sexuali, glucozizi stimulatori ai transpiraţiei etc. Ele au proprietăţi sudorifice, laxative, colagoge, febrifuge, galactogoge, uşor diuretice, antiinflamatoare, uşor dezinfectante. Sunt indicate în obezitate şi menopauză.
- *Infuzia de flori de soc* (1-2 linguriţe/250 ml apă) are efect sudorific, antinevralgic, depurativ, servind în guturai, tuse, astm, febră, rinite, nevralgii, reumatism, obezitate (3-4 căni/zi – una se bea dimineaţa, apoi nu se consumă nimic timp de 1/2 h), constipaţii, stimularea lactaţiei în perioada de alăptare şi eliminarea apei din ţesuturi. Se beau 2-3 căni/zi, călduţe.
- Extern, se foloseşte pentru gargară în caz de afte, gingivită, furuncule, abcese. Cantitatea de flori din ceai se dublează.
- Băile se fac cu decoct de flori de soc (300 g flori/5 l apă, fierte 10 minute) sau infuzie din fructe, flori şi frunze de soc (50-100 g plante/3 l apă); se folosesc pentru dureri reumatismale. Infuzia se pune în cada cu apă – temperatura apei = 37°C. Se stă 15-20 minute.
- Cataplasmele cu infuzie de flori de soc (30 g/1 l apă) se folosesc pentru reumatism abarticular, contuzii, arsuri, erizipel, furunculoză (colectează), nevralgii, sciatică, înţepături de insecte etc. Florile proaspete nu se aplică direct pe piele sau pe mucoase, deoarece produc eriteme.
- *Frunzele tinere* fierte dau un lichid care, îndulcit cu miere, foloseşte la combaterea constipaţiei.
- Decoctul din coaja lemnului de soc (2 linguri/1 l apă) se foloseşte extern pentru reumatism.
- În medicina populară, pe lângă afecţiuni respiratorii, ceaiul mai ajuta şi la dureri de stomac, ficat şi vezică biliară. Florile fierte în lapte se puneau la gâlci. La amigdale se punea cataplasme cu floare de soc amestecată cu tărâţe şi încălzită. Pentru căderea muşchilor, se fierbeau florile în vin până scădea la 1/3 şi se bea. Se făceau băi fierbinţi cu flori contra reumatismului. Coaja de soc fiartă în lapte se lua pentru tuse. Frunzele crude se puneau pe bube. Ceaiul de boabe se dădea la hernie sau afecţiuni interne cu crize acute. Cu decoctul frunzelor se spălau umflăturile.
- Mirosul caracteristic de soc alungă rozătoarele (şobolanii, şoarecii). De aceea, se pot pune ramuri de soc în jurul hambarelor şi în stogurile de fân. În Franţa, viticultorii păstrează strugurii în condiţii bune, punând în lădiţe un rând de struguri şi un rând de flori de soc uscate (prof. I. Minteanschi).

Scanned with OKEN Scanner

➢ **Atenţie!** Administrarea de doze ponderabile (mari) produce o iritare catarală a mucoaselor respiratorii (nări, laringe), o iritare renală cu albuminurie, edeme şi o stimulare a glandelor sudoripare (*Almanahul Pădurii*, 1985, cap. „Homeopatia").

Reţetă cu soc: vezi Partea a II-a, cap. I, II, **Dulciuri**: „Dulceaţă din flori de soc" sau „Sirop din flori de soc".

Zmeura (Rugul de munte) face parte din familia *Rosaceae*. A fost cunoscută din punct de vedere terapeutic în Grecia şi în Roma antică. Creşte în stare sălbatică sau cultivată, la deal sau munte, prin luminişuri, tăieturi de păduri de fag şi brad. Zmeurul este un arbust ghimpos, cu flori în inflorescenţe albe. Fructele sunt dulci-acrişoare, răcoritoare şi cu miros plăcut. Unele soiuri se culeg în iunie-iulie, altele în septembrie-octombrie. În funcţie de soi, unele sunt roşii, altele galbene (mai rar). Au o perisabilitate accentuată, datorită conţinutului mare de apă şi modului de aşezare a fructelor. Se consumă proaspete sau sub formă de: suc, sirop, dulceaţă, lichior, peltea, şerbet, îngheţată, sufleu, cremă, sos, spumă, gelatină din suc etc.

Din punct de vedere terapeutic, se folosesc fructele, mugurii şi frunzele tinere. Frunzele se recoltează înainte sau în perioada înfloririi. Mugurii se culeg primăvara devreme şi se conservă zdrobiţi în miere sau se usucă şi se folosesc ca pulbere.

- Zmeura conţine: apă (84-88,9%), zaharuri (maximum 10,6% – levuloză, glucoză, zaharoză), acizi (1-3% – predomină acidul citric, malic, elagic, acetilsalicilic), pectine, tanini, săruri minerale: K, Ca, Cu, Fe, P, Mg; proteine (1,5%), grăsimi, celuloză, provitamina A (puţină), vitamine: B_1, B_2, B_5 (mai multă vitamina B decât murele), B_9 (acid folic), B_{12}, C (maximum 31,88% – ca murele), P, PP etc.
- Zmeura este tonică, stomahică, depurativă, diuretică, laxativă, sudorifică, febrifugă, antimicotică şi antimicrobiană. Este recomandată în astenii, anemii, afecţiuni renale, hepatice, litiaze biliare, reumatism, gută, constipaţie, dispepsii de putrefacţie, gastrită hiperacidă, ulcer, colită, ciroză, febră, hipertensiune, ateroscleroză, amigdalită, dermatoze, stomatite, insuficienţa transpiraţiei etc. Datorită acidului elagic, previne cancerul de piele şi hipertensiunea. Este admisă diabeticilor, datorită faptului că zaharurile sunt constituite mai mult din levuloză.
- *Frunzele* sunt bogate în vitamina C (800 mg/100 g), tanin (10%), vitamina P (flavone – care ajută la creşterea rezistenţei capilarelor), fragarină.
- Au proprietăţi astringente, dezinfectante (datorită taninului şi flavonei), uşor diuretice, emenagoge şi micşorează aciditatea crescută.
- Infuzia de frunze (1 linguriţă/200 ml apă) este antidiareică şi dezinfectantă. Scade aciditatea gastrică, folosind în gastrite hiperacide, enterite, arsuri la stomac, ulcer, nefrite, cardiopatie, hemoragii (dismenoree, metroragii) etc. Se beau 2 căni/zi. Intră în compoziţia ceaiului alimentar.
- Decoctul de frunze ajută în boli ale cavităţii bucale (afte) şi ale gâtului.
- *Mugurii de zmeur* sunt consideraţi un *progesteron natural* şi un reglator al activităţii ovarelor. Încetinesc îmbătrânirea şi ajută în menopauză, care este însoţită de multe neplăceri: bufeuri, usturimi genitale, nervozitate, hirsutism etc. Sunt un antidot şi o completare pentru remediile şi medicamentele cu efect estrogen foarte puternic, deci şi pentru seminţele de mărar. Femeile care vor să renunţe la anticoncepţionale, pentru a preîntâmpina eventualele tulburări, pot să aplice tratamentul cu muguri de zmeur.

Scanned with OKEN Scanner

Se mai folosesc în tratamentul chistului ovarian, al fibromului uterin, al nodulilor mamari, indiferent de natură, şi al sindromului premenstrual. Se ia o linguriţă de pulbere de 4 ori/zi. De asemenea, se poate folosi *extractul de muguri de zmeur* de la firma Plantextrakt din Cluj. În farmaciile naturiste, se pot găsi aceste extracte cu denumirea latină a zmeurului: „Rubus idaeus".

- Extern, se fac gargare cu infuzie în concentraţie de 2-3 ori mai mare.
- Florile de zmeur sub formă de infuzie ajută în caz de răceală, tuse.
- În medicina populară, ceaiul (infuzia) de frunze sau ramuri tinere (eventual cu măceşe) se lua contra tusei, răcelii şi febrei, durerilor de cap, stomac, rinichi şi inimă. În boli de rinichi, se bea decoctul de tulpini tinere tăiate bucăţele şi fierte până se îngălbenea apa. Siropul de zmeură era bun pentru aprinderea de plămâni şi tuberculoză. Cu frunza uscată la soare, muiată în apă călduţă, se puneau cataplasme pe buboaie vinete.

Reţetă cu bace: vezi Partea a II-a, cap. I, **Dulciuri**: „Sirop şi oţet de cătină sau măceşe".

Caise

Caisul face parte din familia *Rosaceae*. Mult timp s-a crezut că este originar din China, deoarece acolo se cultivă de mii de ani. Dar apoi s-a aflat că prima apariţie a fost în munţii Iranului oriental, în Turkestan şi în nord-estul Indiei, unde se mai află în stare sălbatică. La începutul perioadei creştine, s-a răspândit în Europa. Cruciaţii l-au găsit în Palestina.

Caisele se coc în perioada 1 iulie-15 august. Din punct de vedere yoga, au tendinţe yin (mult K, apă). Se consumă crude sau sub formă de gem, compot, dulceaţă, sirop, nectar, caisată, coniac, pistil, preparate de cofetărie, îngheţate, şerbet, creme, prăjituri. Caisele uscate se pot consuma şi gătite. Nu se vor consuma caise care nu sunt bine coapte, iar cele coapte nu se vor consuma în cantitate mare, deoarece pot provoca deranjament stomacal.

Sâmburii sunt, după soi, dulci sau amari. Cei amari nu trebuie consumaţi, deoarece conţin o substanţă toxică numită amigdalina. Sâmburii dulci se folosesc în cofetărie, ca şi migdalele. Din sâmburele de caisă se extrage un ulei asemănător uleiului de migdale, care este utilizat în cosmetică, în industria alimentară etc.

- *Caisele* conţin: apă (87%), proteine (0,8-1%), hidraţi de C, puţine grăsimi, acizi (citric, malic), pectine, tanini, celuloză, săruri minerale: mult K, Na, Ca, Mg, P, S, Cl, Cu, Fl şi Fe; multă vitamina A (45% din raţia zilnică), vitamina C (8% din raţia zilnică), P, B_1, B_2, puţină B_5, PP, glucide (zaharoză, levuloză, glucoză). Caisele se află printre fructele cu cea mai mare bogăţie de vitamina A. Caisele uscate conţin de 3 ori mai multă vitamină A decât caisele proaspete. Valoarea energetică a caiselor proaspete este de 51-60 Kcal./100 g, iar a celor uscate de 306 Kcal./100 g.
- *Sâmburii dulci* conţin 55% grăsimi şi 28% proteine, vitamina B_{15} – acid panganic care ajută la eliminarea fenomenelor de insuficienţă de oxigen la nivelul ţesuturilor (ţesutul muscular cardiac). Din turtele care rămân de la producerea uleiului se extrage aldehida benzoică, glucoză şi acid cianhidric. Reziduul care rămâne conţine: 30% proteine, 12% grăsimi, 7-8% celuloză. Acest reziduu, după îndepărtarea amigdalinei şi a acidului cianhidric, poate fi folosit ca materie primă la fabricarea macaroanelor,

Scanned with OKEN Scanner

marţipanului, a unor produse de cofetărie şi ca furaj pentru animale (Mihăescu, 1992). Sâmburii mai conţin vitamina B_{17}, care ajută în regresia cancerului.

Caisul este cunoscut încă din Antichitate pentru proprietăţile lui terapeutice. Astfel, Galien spunea despre caise că sunt mai bune decât piersicile, deoarece nu fermentează în stomac ca acestea. Astăzi, este recunoscut faptul că ele sunt foarte digestibile, răcoritoare, nutritive, tonice, remineralizante, alcaline, astringente, deci antidiuretice (în stare proaspătă). Fiind regeneratoare ale sistemului nervos, se recomandă în astenii, stări depresive, insomnii, nevroză. Prin conţinutul bogat de Ca şi Fe, ajută în anemii. Caisele uscate sunt laxative. Caisele sunt indicate în dieta potasică a celor care nu trebuie să consume săruri de Na. Fiind tonifiante pentru pielea normală, se folosesc şi în cosmetică.

- Cayce recomandă caisa în tratamentul bronşitei care, ca şi angina, guturaiul, gripa, lumbago, este cauzată de insuficienta eliminare de toxine din corp. În acest caz, pentru a grăbi eliminarea toxinelor, se vor consuma mai puţine alimente care produc aciditate: feculente, proteine animale (greu digerabile şi cu deşeuri greu de eliminat) şi mai multe fructe (caise).

➢ **Atenţie!** Nu se vor consuma caise de către cei la care stomacul sau ficatul nu funcţionează bine (stomac deranjat, cu arsuri). Cele uscate, preparate sub diferite forme, pot fi consumate şi de aceştia.

Reţetă cu caise: vezi Partea a II-a, cap. I, **Dulciuri**: „Salată de fructe".

Castane

Castanul comestibil face parte din familia *Cupulifere* sau *Fagaceae*, iar cel sălbatic, din familia *Hippocastanaceae*. Castanul comestibil este originar din regiunile meridionale ale Europei, iar cel sălbatic, din nordul Greciei şi Asia Mică. A fost adus la noi de către legiunile romane care au ocupat Dacia. Hipocrate, Galen şi Dioscoride foloseau castana în scop terapeutic. În secolul al XVI-lea, era un aliment de bază în numeroase provincii franceze. Atacat de multe boli, castanul a început să fie dat uitării. În prezent, la noi în ţară se găseşte în Maramureş şi nord-vestul Olteniei. La Baia Mare se află cea mai nordică zonă din Europa în care creşte castanul comestibil. Castanele se coc în septembrie. Nu se pot păstra mult timp, deoarece mucegăiesc. Din punct de vedere yoga, sunt simplu yang.

Castanele comestibile se folosesc fierte, coapte sau prăjite, ca materie primă pentru creme, lichioruri, piureuri, sosuri, umpluturi etc. Castanul comestibil fiert 45 de minute păstrează multe dintre vitaminele fructului proaspăt. Făina de castane de culoare galben-roşiatică se utilizează la fabricarea alcoolului, a halvalei, ciocolatei, la prăjituri, bomboane, tort, îngheţată, sufleu, crochete, piure, supe, sosuri şi chiar a pâinii (în amestec cu făina de grâu). Are compoziţie asemănătoare cu cea de grâu, orez şi orz. Din castane prăjite şi măcinate se poate face un surogat de cafea. Scoarţa se folosea la tăbăcitul pieilor, iar coaja – în vopsitorie.

Castanul comestibil are compoziţia asemănătoare cu a grâului, conţinând: apă (52%), glucide (mult amidon – 39%), protide (3-5%), lipide (3%), minerale: mult K, mult Zn, Cu, Mn, P, Mg, S, Na, Ca, Fe. Castana este bogată în vitamine: A, B_1, B_2, C (ca şi citricele – 50 mg/100 g miez), PP (urme). Are o mare valoare calorică: 100 g fruct conţin 200 Kcal. Amidonul este suportat bine de cei bolnavi de stomac.

Scanned with OKEN Scanner

- Din punct de vedere terapeutic, este energizant, antiseptic, stimulator al digestiei, tonic pentru sistemul muscular, venos şi nervos, antianemic, remineralizant. Miezul de castane e indicat în anemii, astenii, enterite, dizenterie, hemoroizi, varice etc. Este contraindicat diabeticilor şi obezilor. Piureul de castane îndulcit cu miere şi consumat dimineaţa şi seara înainte de masă, timp îndelungat, stimulează tranzitul intestinal, are efect antiinflamator şi tonic vascular, ajutând în boli hemoroidale, varice, tromboflebită. De asemenea, ajută în bolile de rinichi. Combinat cu brânză de vaci, ajută la creşterea copiilor.
- Băile cu decoct de făină de castane comestibile se folosesc în tratamentul reumatismului cardiovascular, la flebite, varice, edeme după fracturi. Compuşii flavonici au acţiune venotonică, iar saponozidele îmbunătăţesc circulaţia periferică şi limfatică, având şi acţiune anticoagulantă şi decongestivă.
- Coaja castanelor este antidiuretică, fiind bogată în tanin. La fel, scoarţa şi frunzele conţin tanin, iar extractul se folosea în vindecarea catarhului şi a tusei convulsive. În decoctul încă foarte cald de castane se ţineau câteva minute membrele degerate.
- Infuzia de frunze de *castan nobil (Castanea sativa)* are acţiune antiinflamatorie; se prepară din 2-3 g frunze la 100 ml apă clocotită. Se beau 2-3 căni/zi, îndulcindu-se cu miere, pentru traheo-bronşita acută.
- *Castanele sălbatice* conţin amidon, ulei gras, saponine, gume etc., iar scoarţa conţine tanin, un glucozid caracteristic (aesculina), materii colorante. Castanele sălbatice au valoare strict terapeutică. Castanele sălbatice stimulează circulaţia sangvină, reduc inflamaţia şi durerea, protejează vasele de sânge, opresc hemoragiile. Făina de castane sălbatice este folosită intern şi extern pentru: hemoroizi, varice, afecţiuni ale venelor, tromboze, prostatită, adenom de prostată, reumatism. Intern, pentru hemoroizi, vase de sânge în general, se ţine sub limbă 5 minute, apoi se înghite cu apă. Se ia de 3 ori/zi câte 1 linguriţă, pe stomacul gol, timp de 2 săptămâni. Pentru tromboze, prostatită se ia tinctură de castane, câte 1 linguriţă/zi, timp de 1 lună. În reumatism se pot face băi cu decoct de castane, fierte până scade apa la jumătate. Astfel, fructele (eventual şi floarea), macerate în petrol (sau spirt denaturat) minimum 3 săptămâni (eventual vasul se îngroapă în pământ), sunt bune pentru frecţii în boli reumatismale. De asemenea, sunt bune în boli de circulaţie. Acest preparat este primul produs naturist făcut de mine. Eram în şcoala primară (aveam cam 10 ani) când i-am cerut mamei să-mi dea gaz pentru a pune peste castanele pisate. Am pus sticla pe treptele pivniţei şi am uitat de ea. Nu mai ştiu de la cine am auzit de acest macerat, dar ţin minte că a fost de folos unei vecine, care se plângea de dureri reumatice. Mama i l-a dat cu titlu de încercare, deoarece nu avea încredere în produsul meu. M-am bucurat că munca mea nu a fost în zadar.
- Pentru băile cu făină de castane sălbatice este necesară o cantitate de 1-1,5 kg făină, care se pune în apă rece, apoi se fierbe 30 minute. Se decantează şi se pune în apa din cadă. Durata băii este de 15-20 minute. Se face zilnic câte o baie, durata curei fiind de 21 zile. Se mai poate folosi extract de castane gata preparat.

Reţetă cu castane: vezi Partea a II-a, cap. I, **Dulciuri**: „Piure de castane".

Scanned with OKEN Scanner

Cireşe, corcoduşe, vişine

Fac parte din familia *Rosaceae*.

Cireşul sălbatic provine din Asia Mică, cultivarea lui înaintând treptat spre vest. La Roma, generalul Lucullus (numit după Plinius) l-ar fi adus din regatul Pontului, după victoria pe care a avut-o asupra lui Mitridate. Pe de altă parte, o legendă spune că primul cireş a fost plantat la Roma în ziua morţii lui Cezar (44 d.Hr.). La noi, cireşele se întâlnesc în toată ţara şi se culeg în luna mai. Cireşul amar (vişin sălbatic) şi cireşul pădureţ cresc până la altitudinea de 1000 m şi au fructe negre, mai mici decât la cel cultivat. Cireşele sunt fructe răcoritoare care se culeg în lunile iunie-iulie. Din punct de vedere yoga, cireşele sunt dublu yin. Din cireşe şi vişine putem face gem, dulceaţă, marmeladă, prăjituri, spumă, gelatină, îngheţată, creme, sufleu, şerbet, budincă, tort, ştrudel, lichior, compot etc.

- *Cireşele dulci* conţin: apă (75-89%), zaharuri (maximum 16,8%), acizi, pectine, proteine (1,63%), tanini, săruri minerale: K, Ca, Mg şi mai puţin: Fe, Ca, P, Cl, S; oligoelemente: Zn, Cu, Mn, Co şi vitamine: A, B_1, B_2, B_5, B_6, C, E, P, PP etc. Dau 43-98 Kcal./100 g. Zahărul (levuloza) este asimilat de diabetici.
- *Cireşele pădureţe* conţin vitaminele A, B_1, C şi săruri de: Fe, Ca, P, Cl, S, Mg, Zn, Cu, Mn, Co.
- *Cura de cireşe* este puternic depurativă, elimină colesterolul şi alcalinizează sângele. Cireşele întăresc imunitatea, remineralizează, au efect antireumatismal şi antirahitic. Reglează ficatul, regenerează ţesuturile, ajută în gastrită, ateroscleroză, obezitate, gută, artrite, litiaze (urinară şi biliară), fermentaţii intestinale şi constipaţie. Sunt un puternic dezinfectant intestinal, combat diareea. Sunt un sedativ al sistemului nervos. Dispepticii vor consuma cireşele fierte.
- *Codiţele de cireşe şi vişine* conţin: săruri de potasiu, derivaţi flavonici, tanin de natură catehică. Cozile de cireşe sau de vişine sub formă de decoct au efect diuretic (datorită sărurilor de potasiu), ajutând rinichii şi ficatul. Acţiunea diuretică se măreşte dacă se adaugă frunze de merişor, urzică, măceşe (seminţe), coada-calului şi frunze de mesteacăn. În acest scop, se fierb timp de 15 minute un pumn de codiţe, puse în 600 ml apă rece. Ceaiul se îndulceşte şi se bea călduţ pe parcursul zilei. Taninul le dă efect astringent, fiind antidiareice. Ceaiul mai este antiinflamator renal. Ajută în pielite (infecţii renale), pielonefrite şi cistite. În vremuri vechi, se fierbeau împreună cu coada-calului, jneapăn şi mătase de porumb, pentru pietre la rinichi. Ceaiul se bea de 3 ori/zi, înaintea meselor principale.
- *Cleiul de pe scoarţa de cireş* se foloseşte în tratarea artritelor. Cleiul dizolvat în apă serveşte la tratarea pecinginei. În vremuri vechi, se punea clei pe răni, ca să oprească sângele şi să le vindece.
- *Scoarţa de pe cireşul negru – amar, tânăr* (5-6 mâini) în combinaţie cu rădăcină de brusture (1 mână) – decoct fiert mult timp – se bea 1 pahar/zi pentru erupţii piele (Petrovici, 2001). Zeama din cireşe fierte şi coaja de cireş amar se foloseau în boli femeieşti.
- În cosmetică, masca de cireşe tonifică pielea.

Corcoduşul (zarzărul sau mirobolanul) creşte semispontan. Corcoduşele se culeg în iulie-septembrie.

Scanned with OKEN Scanner

Din punct de vedere yoga, fiind acre, bogate în vitaminele C şi B, au tendinţă yin. Se folosesc la acritul ciorbelor. Din corcoduşe se prepară ţuică, sirop, compot, jeleu. Marmelada se face în combinaţie şi cu alte fructe, cum ar fi merele. Datorită conţinutului de pectină mai mare decât al merelor, asigură o mai bună gelificare, o culoare frumoasă, iar marmelada se păstrează timp îndelungat.

- Corcoduşele conţin apă (82-90%), zaharuri (maximum 13,6%), acizi (citric), proteine (0,65%), celuloză, pectină, săruri minerale, vitamina C (3-7 mg/100 g), complexul B etc.
- Vracii foloseau decoctul de corcoduşe contra diareei. Fructele proaspete sau uscate se luau contra constipaţiei.

Vişinele se culeg în iunie sau iulie, funcţie de soi. Din punct de vedere yoga, ca şi corcoduşele, au tendinţă yin. Vişinele se consumă în stare proaspătă sau prelucrate sub formă de dulceaţă, gem, marmeladă, sirop, lichior etc. Frunzele sunt folosite pentru conservarea murăturilor.

- Conţin: apă (88,6%), zaharuri (maximum 13,8%), acizi, pectine, proteine (1,9%), celuloză, tanini, săruri minerale: K, I etc. şi vitamine: A, B_1, B_2, B_9, C, E, PP etc. Dau 63 Kcal./100 g.
- *Codiţele de vişin* conţin flavonozide, săruri de potasiu etc. Au aceleaşi proprietăţi terapeutice ca şi cele de cireşe, fiind diuretice şi astringente, uşor antiinflamatoare.
- Decoctul din codiţe se foloseşte în boli de rinichi (litiaze, pielite, cistite, pielonefrite) şi diaree.
- Cura de vişine ajută în special diabeticilor, datorită vitaminei E (hipoglicemiante) şi levulozei. Nu trebuie ţinută de cei cu aciditate mare. Cura de cireşe şi vişine (1-2 zile/săptămână – 0,5-1 kg fructe) este indicată pentru pletorici, cardiaci şi obezi. Nu se consumă alte alimente (Mihăescu, 1992).
- În medicina populară, se folosea cleiul de vişine. Muiat în rachiu de drojdie, se punea pe tăieturi, oprind sângerarea şi vindecând.

Citrice

Citricele (lămâi, portocale, mandarine, grepfrut), numite şi hesperide, sunt bace mari, cu coaja groasă bogată în uleiuri eterice. Sunt o sursă importantă de vitamine. După cum afirmă E. Cayce, tot ceea ce este galben conţine vitamina B_1, deci citricele conţin această vitamină. Este fructul care evocă aurul, cu acţiune antibiotică, având săruri minerale, precum iodul (benefic pentru ochi, sarcină etc.). Alte oligoelemente ca: Fe, P, Mn, Zn ajută la curăţarea organismului de toxine. În citrice se găseşte hesperidin. Acesta, fiind un flavonoid, îmbunătăţeşte circulaţia sângelui, mărind permeabilitatea capilarelor. În combinaţie cu vitamina C şi alţi flavonoizi citrici poate duce la dispariţia bufeurilor din menopauză. Din punct de vedere yoga, în general sunt triplu yin.

Dar nu trebuie consumate cantităţi mari, deoarece citricele de la noi sunt tratate chimic şi nu au valoarea adevăratelor citrice din ţările de origine. De asemenea, nu trebuie consumate citrice cu cereale sau amidon, deoarece se produc reacţii acide în organism. Cayce recomandă combinarea sucurilor de citrice, deoarece el spune că majoritatea citricelor sunt hibrizi. Citricele sunt acide doar la prima vedere, căci în canalul digestiv nu mai sunt astfel. Acidul citric este oxidat în cursul digestiei şi, prin reacţiile ce au loc în tubul digestiv, se transformă în carbonat şi bicarbonat de Ca (alcalin).

Scanned with OKEN Scanner

Grapefrutul este originar din Asia. Face parte din familia *Rutaceae*. Arborele, înalt de 6-7 m, face fructe răcoritoare mai mari decât portocala, cu coaja galbenă şi pulpa galbenă, roză sau roşiatică.

- Conţine: apă (89%), glucide (9%), proteine (0,6%), puţine grăsimi, minerale: Ca, P, K, Mg, Fe, S, Na, Cl, Cu, Mn; vitamine: C, B_1, B_2, PP şi E, provitamina A, ulei esenţial, pectină, acid citric. Puterea calorică este de 43 Kcal./100 g.
- Sucul este aperitiv, antihemoragic, depurativ, stimulent hepatic, drenor al vezicii biliare şi al rinichiului, fluidifiant sangvin şi protector vascular. Dr. J. Valnet recomandă să se bea 3 pahare/zi, înainte de mese (eventual îndulcit cu miere). Dr. M. Bircher Beuner, în cartea *Policlinica la domiciliu*, observă conţinutul de acid salicilic din citrice (grepfrut) care ajută la dizolvarea calciului anorganic din organism, ajutând în reumatism şi litiaze. Pentru aceasta, el recomandă consumarea de minimum 1/2 l suc de grepfrut, apoi 1/2 l suc de ţelină, care îl ţine în suspensie (datorită Na). Sucul de morcov şi spanac (1/2 l), băut după aceea, va ajuta intestinele, iar sucul de morcov şi ţelină va ajuta la refacerea cartilajelor şi articulaţiilor scăpate de balastul de Ca anorganic. Ajută şi în anorexie, oboseală, în diabet (scăzând glicemia), în tuberculoză, oligurie, fragilitate capilară, obezitate, febră, migrene, constipaţie, boli de ficat. Fereşte intestinele de boli infecţioase, diaree, dizenterie. Dă poftă de mâncare, de aceea se va consuma cu 1/2 h înainte de masă.

Lămâiul face parte din familia *Rutaceae*. Îşi are originea în nord-estul Indiei fiind apoi cultivat în Mesopotania, iar în secolul al IV-lea ajungând în Italia. În Europa, a fost răspândit de cruciaţi. Lămâile au o mare valoare în alimentaţie şi terapie. Învăţaţii din vechime recomandau lămâia în diferite boli. Astfel, Pliniu o folosea contra otrăvurilor, medicii arabi o recomandau contra palpitaţiilor, icterului şi pentru digestie. În timpul Renaşterii, Mizauld o recomanda contra ciumei. Fructele sunt acre, astringente şi răcoritoare. Sunt recomandate în mod deosebit de E. Cayce. El dă o reţetă din mult morcov, lămâie, gelatină, care ajută nervii optici şi reduce tensiunile dintre sistemul nervos cerebro-spinal şi marele simpatic. În scop terapeutic, se folosesc lămâia şi seminţele.

- Lămâile conţin: 88% apă, puţine proteine şi grăsimi, 8% hidraţi de C, 2,24% celuloză, acid citric, malic, citrat de Ca, K, albumine, săruri minerale: K, Na, Mg, Ca, Fe, Si, Cu, Mn, S, Cl, P; vitamine: C (30-100 mg/100 g), B_1, B_2, B_3, B_5, A (puţină), PP, C, E. Glucidele sunt sub formă de glucoză, maltoză, direct asimilabile, fructoză. Vitamina C se prezintă în formă activă stabilă, datorită cantităţii mari de acid citric (protector al vitaminei C) şi absenţei enzimei ascorbicoxidaza care inactivează vitamina C (acidul ascorbic). Coaja de lămâie conţine flavone cu multe acţiuni benefice. Astfel, ajută la oxigenarea şi refacerea celulelor bolnave. După unii autori, în coaja lămâilor, vitamina C se află în cantitate mai mare decât în suc (163 mg/100 g). Vitamina C ocupă un loc de frunte în fenomenele de oxidoreducere şi influenţează glandele endocrine. Valoarea calorică este de 44 Kcal./100 g.
- Lămâile sunt alcalinizante, diuretice, depurative, antianemice, hemostatice, hipotensoare.

Se folosesc în anemii, fracturi, afecţiuni renale, gută, scleroză, febră, reumatism, viermi intestinali, litiaze urinare şi biliare, în afecţiuni hepatice, calmarea crizelor hepato-biliare, pancreatită, hiperaciditate, vomă, fragilitate capilară, flebite, varice, febră, boli infecţioase, diaree, hemoragii, tuberculoză. Vitaminele din grupul B ajută sistemul nervos. Provitamina A (carotenul) se află mai mult în coajă, iar vitamina A se află în pulpă şi suc. Ele ajută în creştere şi refacerea ţesuturilor. Vitamina PP are rol în

Scanned with OKEN Scanner

protecţia vasculară. Stimulează secreţiile gastrice şi pancreatice. Excepţie face cazul când este amestecată cu feculente. De aceea, este bine să se consume separat de alte alimente. Scăzând secreţia de bilă, este recomandată bolnavilor de hepatită. Aportul în calciu o face indicată în leucemie. Este bine să fie consumată dimineaţa, în nici un caz seara. Stimulează pofta de mâncare (şi prin aport de salivă), digestia şi asimilarea, potoleşte setea, înlătură deranjamentele de stomac, ajută la golirea intestinelor. Prin conţinutul de vitamine C şi P, este aliment anti-scorbut. Fluidifică sângele, ajută sistemul imunitar, activând globulele albe. Previne obezitatea. Tonifică inima, vasele de sânge şi nervii. Este bactericidă.

Reacţia bazică ia naştere astfel : în timpul digestiei, are loc oxidarea acidului citric şi, prin reacţiile ce au loc în tubul digestiv, sărurile care rămân dau carbonat şi bicarbonat de Ca şi K, care alcalinizează sângele. Fiind alcalinizant, este bine să se bea după mese, ajutând în gastrite hiperacide şi ulcer.

Scade glicemia, ajutând în diabet. Curăţă corpul de acid uric, produs mai ales din consumul de carne, deci ajută în caz de gută, hemoroizi, ateroscleroză, litiaze.

- Decoctul de lămâie întreagă şi maceratul (zdrobită cu tot cu seminţe şi ţinută 2 h, apoi se stoarce, se strecoară şi se îndulceşte cu miere), se folosesc ca vermifug. Se beau seara, la culcare.
- Infuzia din 3 lămâi tăiate seara, peste care se toarnă apă clocotită, se foloseşte contra obstruării hepatice. Lichidul rezultat se bea în dimineaţa următoare, pe stomacul gol.
- *Sucul de lămâie* are proprietăţi asemănătoare cu cel de grepfrut. Foloseşte în ateroscleroză, scăzând concentraţia de colesterol. Înainte de folosire, se va spăla coaja foarte bine cu apă caldă, pentru a îndepărta insectofungicidele cu care sunt tratate. Pentru a obţine mai mult suc, lămâile se vor ţine în apă caldă timp de 5 minute.
- Pentru dizolvarea calculilor renali sau biliari, se amestecă sucul de la 1/2 lămâie în apă călduţă şi se bea pe stomacul gol. Se repetă de 3-4 ori/zi, timp de 3-4 săptămâni. După fiecare pahar, se bea la intervale de timp suc de morcovi, sfeclă şi castraveţi în amestec (Dr. M. Bircher). Nu se vor consuma carne, făinoase şi zahăr.
  Folosită extern, este antiseptică, cicatrizantă, antipruriginoasă, antiveninoasă.
- Sucul de lămâie cu apă şi miere se foloseşte pentru gargară în afecţiuni ale gurii, amigdalite etc. Pentru afecţiuni ale gurii, se fac frecţii cu zeamă de lămâie şi se consumă lămâie. Pentru dureri de măsele, se pune local suc de lămâie. Sucul de lămâie se mai foloseşte în guturai şi sinuzite (picături în nas – ustură), hemoragii, otite (picături în urechi), migrene (cataplasme pe frunte), răni şi plăgi infectate (spălare cu suc – antiseptic, hemostatic), degerături (masaje cu suc), înţepături de insecte, negi (badijonare de 2 ori/zi cu macerat în oţet). Dezinfectează apa.
- Uleiul de măsline, luat cu zeamă de lămâie dimineaţa, pe stomacul gol, elimină pietrele la rinichi şi bilă. Se va sta pe partea dreaptă.
- *Seminţele* sunt antihelmintice, febrifuge. 1-3 sâmburi de lămâie, pisaţi fin şi amestecaţi cu 1 linguriţă miere, sunt folosiţi în stări de vomă. Seminţele, pisate şi amestecate cu miere, consumate dimineaţa, elimină oxiurii.
- În medicina populară, decoctul de coajă de lămâie era folosit contra durerii de pântece. Pentru bătături în talpă, după o baie fierbinte la picioare, se aplica local o bucăţică de lămâie (cu tot cu coajă). Apoi se bandaja locul şi se ţinea până dimineaţa. Se repeta operaţiunea în fiecare seară. După 5-7 zile, bătătura cădea.
- Coaja de lămâie uscată poate fi folosită pentru a îndepărta moliile.

➢ **Atenţie!** La noi, lămâile au coaja tratată cu chimicale.

Scanned with OKEN Scanner

Mandarinul face parte din familia *Rutaceae*. Are fructe mai mici decât portocalele, iar coaja lor se desprinde mai uşor. Valoarea alimentară şi terapeutică este apropiată de cea a portocalelor, dar mandarinele conţin mai puţine săruri minerale. Sunt sedative ale sistemului nervos, deoarece conţin şi brom.

Portocalul face parte din familia *Hesperidae*. Este originar din China, unde era cultivat de-a lungul fluviului Yang-Tse. Cruciaţii descoperă în Palestina un portocal amar (Naramza). În 1002, datorită incursiunilor arabe, acest portocal începe să fie cultivat în Sicilia. Arabii îl introduc apoi în Spania. Din 1332, se face negustorie cu fructele de Naramză, care rezistă până în 1858. Portocalul cu fructe dulci a fost văzut prima oară de un coechipier al lui Vasco de Gama. El a început să fie cultivat în Spania şi în Italia de prin anul 1523. Astăzi, există vreo 100 varietăţi de portocal cu fructe cu gust dulce sau amar (pentru lichior). La unele soiuri, coloraţia roşie a miezului se datorează antocianilor. Este un fruct răcoritor.

Din portocale putem face jeleu şi marmeladă. Coaja de portocale rasă este un bun aromatizant al prăjiturilor.

- Portocalele conţin: apă (90%), glucide (4,6%), hidraţi de C (1%), protide (0,7%), celuloză. Sunt bogate în vitamina C (50-100 mg/100 g), grupul B, provitamina A, săruri minerale: Ca, K, Mg, P, Na, oligoelemente: Fe, Cu, Zn, Mn, Br etc.; acizi: citric, malic, tartric.
- Portocalele sunt uşor digerabile, fiind indicate în tulburări gastrointestinale şi hepatice. Pot fi consumate şi de către diabetici.
- *Sucul de portocale* conţine vitamina C, ajutând în boli infecţioase, scorbut, anemie, anorexie, hemoragii, hemoragii nazale, astenii, creştere, menopauză, impotenţă, hepatism, stări febrile. Este mineralizant, antitoxic, digestiv, uşor diuretic, laxativ, fiind de folos în dispepsii, balonări, constipaţie, ameţeli, enterocolite. Este tonic muscular şi al sistemului nervos, ocrotitor vascular, fluidifiant sangvin, regenerator al celulelor, ţesuturilor şi tegumentelor. Ajută în caz de fragilitate vasculară, capilară, tromboză şi vertige, stomatite, gingivite, dermatoze, eczeme, întreţinerea pielii şi a mucoaselor, prevenirea ridurilor. Întăreşte imunitatea.
- Se vor bea 2-3 pahare cu suc proaspăt făcut pe zi, pe stomacul gol.
- *Coaja* este febrifugă, scoarţa are proprietăţi febrifuge şi laxative, iar florile sunt antiseptice şi calmante.
- Infuzia (6 flori/250 ml apă clocotită) sau apa de flori de portocal (câteva picături puse în puţină miere) favorizează somnul.
- Infuzia din coajă de portocală (1 linguriţă/1 cană) este digestivă, cu condiţia să nu fie tratată cu chimicale, fructele să nu fie stropite cu insecticide. Decoctul, timp de 1/2 h din coaja de la o portocală/2 căni apă, a fost folosit cu bune rezultate în tratarea afecţiunilor vezicii biliare (chiar şi a pietrelor). Pentru scoaterea pietrelor de la rinichi, se procedează astfel: noaptea se ţine la macerat coaja unei portocale bine spălate. Dimineaţa se scoate şi se pune cu altă apă rece (500 ml) la fiert cu foc mic, în vas acoperit, timp de o oră. După răcire se bea cu paiul, treptat, într-o perioadă de 12 h. A doua zi se procedează la fel cu o a doua portocală. După ultima picătură de înghiţit, se pot vedea, în urina recoltată într-un borcan, sedimente de nisip, semn că piatra s-a dizolvat. Dar trebuie multă prudenţă, deoarece portocalele aduse la noi sunt tratate cu chimicale.

Scanned with OKEN Scanner

- Dacă se aplică pe faţă măşti cu suc de portocale, se tonifică tenul şi se întârzie apariţia ridurilor.

Reţetă cu citrice: vezi Partea a II-a, cap. II, **Dulciuri**: „Cremă de lămâie sau portocală".

Dude

Dudul (frăgarul) face parte din familia *Moraceae*. Dudul alb este adus din China, iar cel negru din Persia. Dudele, numite şi agude, sunt fructe mici, cărnoase, de culoare neagră-roşiatică sau albă, cu gust dulce-acrişor, fad. Fructele sunt răcoritoare. Frunzele constituie hrana pentru creşterea viermilor de mătase. Lemnul de dud este tare, rezistent şi se lustruieşte frumos.

- *Dudele* conţin: 84% apă, zaharuri (maximum 9,4%), acizi, proteine (1,2%), celuloză, grăsimi (0,6%), materii albuminoide (0,39%), pectine, tanin, săruri minerale şi vitamine: A, B_1, B_2, B_9, C (50-100 mg/100 g), PP. Valoarea energetică este de 69 Kcal./100 g.
- Dudele au efect tonic, depurativ, laxativ (la maturitate), astringent (fruct necopt), antiscorbutic, antibiotic şi antiinflamator. Sunt indicate şi în afecţiuni pulmonare. Dudele astringente sunt folosite pentru enterite, cele coapte pentru constipaţie.
- *Sucul de dude* mai puţin coapte (conţine 20-25 g acid citric/1 l), diluat, sub formă de gargară, este bactericid şi este folosit în tratarea anghinelor, stomatitelor, aftelor.
- Siropul din fructe are efect laxativ, uşor diuretic, depurativ şi pectoral.
- *Frunzele* conţin: tanin, betacaroten, acid folic, acizi organici (acetic, propionic), cetone, adenină, malat şi carbonat de calciu, glucozide ale argininei, butilamină. Sunt astringente, uşor hipoglicemiante, antidiabetice, alcalinizante. Folosesc în diabet, diaree, enterite cronice, gastrite, ulcer.
- Infuzia de frunze de dud este indicată în diabet. Se face infuzie cu 1 lingură frunze/250 ml apă. Se bea în 3 reprize, după mesele principale. Se poate folosi în combinaţie cu frunze de afin, nuc, teci de fasole, urzică sau salvie. De asemenea, infuzia de frunze de dud se foloseşte pentru tratarea eczemelor. Băile cu frunze de dud alb erau folosite pentru a ameliora durerile reumatice.
- Decoctul din coaja ramurilor tinere, strânsă primăvara, îndulcit, se dădea de două ori, dimineaţa, pe nemâncate, contra teniei. În amigdalite, se folosea gargara cu sirop făcut din zeamă de dude negre, fiartă şi îndoită cu zahăr.

Fructe exotice

Fructele exotice: banane, mango, papaia, curmale, avocado, ananas etc. trebuie consumate în cantităţi mici, deoarece ele provin din altă parte a lumii (vezi caracterul vibratoriu prezentat în „Introducere"). Fructele care nu sunt coapte natural dăunează sănătăţii. În special bananele sosesc la noi în ţară mai mult verzi, continuând să se coacă în depozite sau pe tejghele. Când încep să fermenteze, fructe ca banana (uşor fermentabilă), avocado sau ananas devin toxice. Din punct de vedere yoga, în general sunt extrem de yin.

Ananasul este o plantă subtropicală care face parte din familia *Broneliacee*. Planta formează un singur fruct de circa 2 kg. Miezul, având culoarea galbenă, este bogat în

Scanned with OKEN Scanner

vitamina B. Are gust dulce-acrişor şi aromă intensă, asemănătoare cu a fragilor. Se consumă proaspăt sau sub formă de suc, compot şi lichior. El reacţionează la fel ca citricele: nu trebuie consumat cu cereale sau amidon, deoarece se produc reacţii acide în organism. De exemplu, tarta cu ananas creează o mare aciditate în tubul digestiv, în timp ce ananasul consumat singur este alcalin. De altfel, ananasul este bine ca să fie consumat dimineaţa şi seara, nu ziua (Cayce). Din punct de vedere yoga, ananasul este extrem de yin (triplu yin). Conform *Ayurveda*, este răcoros, zemos şi energizant.

- Conţine: apă (75,7%), materii azotate, materii grase, zaharuri (18% – zaharoză, glucoză), acizi (citric, malic), celuloză, provitamina A, vitamine din grupul B, C, săruri minerale: K, P, Ca, Mg, S, Fe, I, Mn etc., o drojdie şi un ferment digestiv (bromelină) comparat cu pepsina şi papaina, care digeră foarte bine proteinele. Tija fructului de ananas conţine multă bromelină, care este bogată în enzime şi ajută metabolismul să prelucreze foarte bine grăsimile, astfel îndepărtând excesul de greutate. Şi balonările vor dispărea.
- Este calmant, ajutând în boli de inimă, nutritiv, digestibil. Are efect diuretic şi dezintoxicant. Cura de ananas este recomandată în obezitate, creştere, anemie, demineralizare, ateroscleroză, artrite, dispepsii, gută, intoxicaţii, litiază biliară etc. În cosmetică, sucul aplicat pe piele (mască) este tonifiant al pielii normale.

Avocado este bogat în Fe, proteine şi multe grăsimi. Deci ajută în anemii, reface muşchii şi ţesuturile, ajută în creştere şi dă energie, vigoare.

Bananierul este un pom subtropical, din familia *Muzacee*. Bananele, considerate în India fructe sfinte, sunt bace mari de 20-25 cm şi groase de 4-5 cm. Miezul lor este făinos, albicios, dulce şi intens aromat. Consumarea lor necesită prudenţă, părerea terapeuţilor fiind diferită. Dr. Raza Kapoor le recomandă cu căldură, în timp ce E. Cayce cere multă prudenţă şi să fie folosite numai în ţara lor de origine. Soiurile de banane de culoare galbenă şi cu pete maronii au cel mai bun gust. Trebuie consumate atunci când sunt foarte bine coapte (nu fleşcăite), dar natural (cel mai bine în ţara de origine). Când coaja începe să se brunifice în zona pedunculului, banana trebuie consumată, altfel începe să se deprecieze calitativ. Din punct de vedere yoga, sunt extrem de yin (triplu yin).

- Bananele conţin: puţine proteine, glucide, puţine grăsimi, 68-75% apă, 3,04% materii azotate, 0,36% celuloză, 6,53% tanin, multe minerale: Ca, P, Na, Zn, Fe, Mg, S, Cu, K, vitamina A (300 U.I), B_1, B_2, niacina, C, urme de vitamina E. Puterea calorică este de 100 Kcal./100 g. Zahărul conţinut este uşor digerabil, ca şi cel din trestie de zahăr. În locurile brunificate este mai bogată în zahăr. Banana crudă în momentul recoltării conţine 5-12% amidon, iar după 7-10 zile de păstrare (cea coaptă) are doar urme, amidonul solubilizându-se aproape total.
- Banana creşte pofta de mâncare, potoleşte setea şi ajută la asimilarea hidraţilor de C şi a proteinelor. Este foarte nutritivă, bazică, putând fi consumată de cei cu ulcer şi gastrită. Ajută în probleme digestive, diaree, boli de inimă, anemie, astenie, creştere, menopauză, la formarea oaselor, în hepatită, gută, artrită, dă echilibru nervos şi vitalitate. În ceea ce-i priveşte pe diabetici, părerile sunt împărţite. Unii o recomandă, alţii nu (Valnet, 1986). În cantităţi mici, bananele au efect constipant, iar în cantităţi mari, vor fi repede şi uşor digerate, devenind laxative.

Scanned with OKEN Scanner

Cayce afirmă că, spre deosebire de citrice, banana produce aciditate în stomac, deoarece conţine amidon şi zaharuri nu întotdeauna asimilabile (cred că se referă la bananele necoapte bine sau coapte artificial). Dr. Raza Kapoor recomandă celor cu digestie dificilă să consume o boabă de nucşoară roşie cu banane. Ocazional, se poate consuma o banană cu cereale. Cayce recomandă ca banana să nu se consume dimineaţa, ci în timpul zilei. Eu presupun că aceasta se datorează faptului că poate suprasolicita splina şi pancreasul (care controlează glicemia) – acestea având maximum de activitate între orele 9 şi 11 – ceea ce duce la oboseală. În caz de stres, Cayce nu recomandă consumarea de fructe care produc aciditate (banane). Culoarea galbenă corespunde nivelului vibratoriu al glandelor suprarenale (care produc adrenalina), deci, funcţie de individ, bananele pot fi tonice, stimulative, sau pot produce agresivitate.

Arborele de cacao este originar din Venezuela şi Mexic. Unii autori spun că pădurea ecuatorială din bazinele Orenocului şi Amazoanelor ne-a furnizat arborele de cacao în stare sălbatică. În epoca precolumbiană, în America Centrală, maiaşii şi aztecii foloseau boabele de cacao ca hrană, ca băutură şi chiar ca monedă. În trecut, cacaua era folosită de clasele bogate ca băutură, pe când săracii făceau un amestec lichid cu mălai şi ardei. În 1502, Cristofor Columb (a 4-a călătorie) aduce boabe de cacao în Spania, unde cultura lor rămâne secretă aproape 100 ani. Este posibil ca Ana de Austria, prin căsătoria ei cu Ludovic al XIII-lea în 1615, să fi introdus ciocolata în Franţa, sau Maria Tereza s-o fi introdus-o la curtea lui Ludovic al XIV-lea. În 1657, un francez deschide o prăvălie la Londra unde vindea calupuri de ciocolată la un preţ exorbitant. De abia spre mijlocul secolului al XIX-lea ciocolata devine accesibilă masei largi de oameni. În 1700, englezii descoperă amestecul de ciocolată cu zahăr, care devine un produs de lux. J. Meunier din Noisil-sur Marne, în 1824, produce prima ciocolată pe scară industrială. În 1828, olandezul Conrad Van Huten primeşte un brevet regal pentru fabricarea pudrei de cacao. În 1876, în Elveţia se inventează ciocolata cu lapte (Ornaru, 1985).

Cacaua se obţine din măcinarea fructelor de cacao. Din ea se fac produse de ciocolată. Cacaua care se bea în general, Coca-Cola şi ciocolata sunt extrem de yin.

- Conţine teobromină (dimetilxantină), dar pe jumătate, iar cola pe un sfert, faţă de cafeină, substanţa similară din cafea (la aceeaşi cantitate consumată). Ca şi cafeina, măreşte ritmul cardiac şi activitatea sistemului nervos central. Se va consuma ziua, nu seara. Conţine acid oxalic şi substanţă toxică, ce afectează metabolismul macro- şi microelementelor, sărăcind în cationi organismul. Perturbă asimilarea Ca. Dacă raportul acid oxalic/Ca este mai mare de 2,25, se insolubilizează şi se elimină în special prin fecale o mare parte din Ca ingerat. Produsele pe bază de cacao trebuie consumate cu prudenţă de cei care au nevoie de Ca. Cacaua este contraindicată în litiaza oxalică şi în dieta celor grav bolnavi.

Arbustul Coffea arabica, tropical, oferă boabele de cafea. Face parte din familia *Rubiaceae*. Din punct de vedere yoga, este triplu yin. Coffea arabica este originară din Etiopia sau Abisinia, de unde a fost aclimatizată în Arabia, Africa Tropicală şi în Brazilia. O legendă spune că un păstor de capre de la o mânăstire musulmană din Yemen a observat că, în zilele când animalele sale se hrăneau cu boabele roşiatice ale unui arbust, nu mai puteau să doarmă în nopţile următoare. Rhazes, un medic arab din secolul al IX-lea, este primul savant care menţionează cafeaua şi calităţile sale. După două

Scanned with OKEN Scanner

secole, Avicenna ne va dărui un studiu complet al acestui arbust. Datorită observaţiilor sale, s-a trecut la cultivarea masivă, iar folosirea cafelei sub formă de licoare a atras atenţia cetăţii sfinte – Mecca. Pelerinii, veniţi să îngenuncheze în faţa pietrei negre din Kaaba, beau mai întâi o duşcă de cafea din curiozitate şi, astfel, Islamul întreg devine susţinătorul acestei licori negre. În 1554, la Constantinopol se deschid două cafenele, care devin locul de întâlnire al personalităţilor şi marilor demnitari din Imperiul turcesc. Unii autori pretind că a fost introdusă în Franţa la curtea regelui Ludovic al XIV-lea. Alţi autori spun că a fost cunoscută prima dată în Europa, în a doua jumătate a secolului al XVI-lea. Apoi, acest arbore este descris de mulţi autori: Dr. Leonard Rauwolf din Augsbourg, prof. Prospero Albini din Padova (1580), Sir Th. Herbert. În 1640, se bea cafea în Italia, iar în 1652, în Anglia. În 1720, existau în Paris 380 cafenele. Se spune că această licoare a ajutat mult Revoluţia franceză. Prin prăjirea boabelor de cafea iau naştere mai mult de 700 de substanţe aromatice.

- Unii cercetători spun că acidul clorogenic din cafea împiedică dezvoltarea agentului patogen *helicobacter pylori*, care produce inflamarea mucoasei stomacale, ducând uneori la ulcer. Acidul clorogenic ajută sistemul imunitar. Boabele de cafea conţin alcaloidul cafeină 0,7-3% mg (trimetilxantină), excitant al sistemului nervos central, stimulator cardiac, diuretic. De asemenea, cafeaua se compune din majoritatea aminoacizilor; săruri minerale: Mg, K, P; oligoelemente: Mn (1,3-3,2 mg/100 g cafea), Zn (1-3 mg), rubidiu (4 mg), Fl, I. Cafeaua conţine cantităţi foarte mici de proteine, lipide, glucide, dar o mare cantitate de vitamine B (20-30 mg/ceaşcă) şi PP (1-26 mg/ceaşcă). Complexul de vitamină B, necesar sistemului nervos, rezultă din descompunerea trigonelinei, un alcaloid prezent în cafea. Substanţele aromatice cafesol şi cafedol, care se găsesc numai în cafeaua prăjită, sunt un amestec de acizi (oleic, palmitic, linoleic şi capric). Prin prăjire exagerată, rezultă cafeo-toxina (0,07%). Dar cafeaua aduce un aport important de cofeină. O ceaşcă de 150 ml cafea arabică conţine 70-80 mg cofeină, faţă de 130-150 mg cât conţine o ceaşcă de cafea concentrată. O ceaşcă de cafea decofeinizată are 5 g cofeină. Cofeina se regăseşte şi în ceai, Coca-Cola sau ciocolată. Cofeina a fost studiată prima dată în 1823 şi sintetizată în laborator în 1863. Cei care vor bea 6 ceşti de cafea/zi vor avea un colesterol mai ridicat, din cauza a două substanţe aromate prezente în cafea: cafedolul şi cafesolul. În cazul în care se face cafea filtru, filtrul va reţine aceste substanţe hidrosolubile care altfel se dizolvă în apa ce fierbe (revista *Noi*, 1997). Cafeaua la filtru este indicată mai ales persoanelor cu colesterolul mare, deoarece filtrul reţine grăsimile din aceasta. Oamenii de ştiinţă neurologi ştiu că substanţa numită cafeină leagă receptorii care în mod normal acceptă *adenozina*. Adenozina este un neurotransmiţător care semnalizează celulelor creierului să-şi înceteze activitatea. Cafeina, blocând adenozina, îndepărtează somnul, rezultând un nivel mai ridicat al activităţii creierului. Ca urmare, pune sistemul nervos în alertă, dând semnalul pentru eliberarea adrenalinei, aceasta fiind cauza tendinţei adrenalinei de a determina concentrarea minţii, de a genera atenţie.

  Cafeina mai semnalizează eliberarea *dopaminei*, cel mai mult în zona frontală a creierului (lobii frontali) şi în zona anterioară a cortexului cingullar, în aşa-numita zonă a funcţiilor executive, acolo unde sunt atenţia, concentrarea, organizarea. Aceasta confirmă ceea ce oamenii de ştiinţă din Austria au raportat la sfârşitul anului 2005 la „Conferinţa anuală din Chicago a societăţii radiologice din America". Cafeina

Scanned with OKEN Scanner

este doar o singură substanţă, în timp ce cafeaua conţine un mare număr de substanţe. Unele dintre ele sunt antioxidanţi, ceea ce poate explica efectul protector împotriva bolilor, altele sunt psihoactive. S-au făcut cercetări şi pe *acizii clorogenici* care ţin adenozina în circulaţie în creier mai mult decât în mod normal. Aceasta poate argumenta abilitatea cafelei (băută în cantităţi mici) de a creşte concentrarea fără a creşte iritabilitatea. Cafeina în cantităţi mici pare să aibă un efect protector împotriva bolilor de ficat, a bolii Parkinson, în caz de diabet (dar atenţie la zahăr), Alzheimer, pietre la fiere, depresie şi chiar unele forme de cancer. Dar produce şi o ridicare temporară a presiunii sângelui, ceea ce constituie o problemă la cei care suferă deja de hipertensiune (revista *Time* – 16 ianuarie 2006).

- Constituenţii cafelei oferă o serie de proprietăţi: are efect tonic, intensifică pentru scurt timp activitatea intelectuală şi musculară, creşte frecvenţa şi amplitudinea respiraţiei, euforizant, diuretic, facilitează digestia prin acţiunea asupra peristaltismului intestinal. La unele persoane, cafeaua stimulează secreţia gastrică şi pancreatică, accelerează tranzitul, activitatea vezicii biliare şi micţiunea. Alte persoane, după ce beau cafea, se balonează, râgâie sau au dureri de stomac, fiind necesar un consult medical. La băutorii de cafea, când fac o întrerupere, apare lipida de cofeină, care dă migrene. Durerea de cap care apare la ciocolată, şuncă, brânză, cărnuri preparate cu nitraţi, alimente fermentate ca: berea, iaurtul, murăturile, drojdia, aspartanul poate fi cauzată de alergia faţă de ele sau de o substanţă pe care o conţin, „tyramină", ce poate provoca migrene chiar şi în lipsa alergiei (Petrovici, 2001). Cercetătorii brazilieni au descoperit că un consum mic (o ceaşcă) de cafea înainte de actul sexual activează spermatozoizii, mărindu-se astfel şansa femeilor de a rămâne însărcinate.
- Cofeina din cafeaua băută în exces perturbă procesele biochimice din corp. Astfel, la femei ovulele pot să se maturizeze mai greu, iar la bărbaţi poate să scadă numărul de spermatozoizi, aceasta ducând la sterilitate. Cafeaua se va exclude din alimentaţia oamenilor bolnavi (în special cei cu afecţiuni cardiovasculare şi neuropsihice, femei însărcinate care alăptează) şi va fi consumată cu prudenţă de oamenii sănătoşi. Persoanele predispuse la boli cardiovasculare, care consumă chiar cantităţi minime de cafea, vor căpăta tahicardie sau sufluri extrasistolice ventriculare.

➢ **Atenţie!** Cafeaua nu ameliorează performanţa intelectuală sau memoria decât pe o perioadă scurtă. După consumarea a 2-3 ceşti de cafea, sistemul nervos se excită, apar ameţeală şi tulburări de mişcare. Consumată în exces, duce la stări confuze, incoerenţă în idei, dureri musculare, nervozitate, creşterea ritmului cardiac, la unii dă somnolenţă, anxietate. După consumarea unei căni de cafea, pot să apară tulburări de memorie, aşa-numitele „lapsusuri". Cofeo-toxina provoacă stări depresive şi stimularea excesivă a unor centri nervoşi. Datorită metabolismului cofeinei, unele persoane elimină mai repede decât altele excesul de cofeină din organism, ceea ce explică faptul că apar sau nu probleme cu somnul. Se pare că 50% din cazurile de cancer pancreatic ar fi cauzate de consumul excesiv de cafea, dar această problemă nu este suficient studiată.

Curmalul face parte din familia *Palmier*, fiind un arbust înalt de până la 25 m, ce simbolizează supravieţuirea, speranţa, ridicarea spirituală. Rodeşte circa 100 de ani, în fiecare sezon oferind cam 50 kg fructe. Provine de acum 7 000 de ani, din Fenicia (Liban) sau Sumer (în Mesopotamia). Curmalele şi nuca de cocos erau considerate, în acele

Scanned with OKEN Scanner

locuri, fructe sfinte. La rădăcinile plantaţiei de curmali din Ierusalimul spaniol s-au găsit monede anterioare colonizării romane şi s-a presupus că ar fi de proveniență feniciană. Plantaţia din Elche, de pe coasta spaniolă a Levantului, este cea mai veche din Europa. Strămoşul curmalului (phoenix dacylifera) este palmierul (phoenix sylvestris), care se găseşte în stare sălbatică în Africa de Nord şi în India. Astăzi există peste 200 varietăţi de curmal.

Din punct de vedere yoga, după formă, culoare, gust, sunt yin, dar nu în totalitate, deoarece dau căldură şi sunt uscate, având tendinţă spre yang. *Ayurveda* consideră curmalele fierbinţi şi uscate. Se consumă proaspete sau uscate. Pulpa curmalelor poate înlocui untul şi zahărul în preparate culinare.

- Curmalele sunt foarte nutritive, conţinând : apă (34%), proteine, hidraţi de C (zahăr – 50-70%), materii azotate, grase, vitamina D multă, vitamine A, B (B_1, B_2,), C, minerale : P (50 mg/100 g), Fe (maximum 5 mg), Ca (71 mg), Mg (63 mg), K, B. Au valoare energetică foarte mare : 350 Kcal./100 g.
- Fructul este remineralizant, tonic muscular şi al sistemului nervos. Conform teoriei similitudinii, după numele latin Phoenix dactylifera („phoenixul care are degete"), curmala este bună pentru degete. Într-adevăr, curmala este bună, nu numai în general pentru corp, ci în mod special pentru membre. Datorită borului pe care-l conţine, creşte nivelul de estrogeni (estradiol 17B) şi se fixează calciul, ajutând în osteoporoza (mai ales a) femeilor după menopauză. Ajută în probleme sexuale, stări depresive, anemie, tuberculoză, astenie, surmenaj intelectual, creştere, remineralizare, graviditate, menopauză, dismenoree, senescenţă, cancer. Dau poftă de mâncare, furnizează multe calorii, ajută la creşterea în greutate. Dr. Raza Kapoor recomandă pentru întărire să se consume zilnic 15-20 curmale puse în 1/2 l lapte proaspăt. Apoi să se facă gimnastică, Hatha-yoga. După 40 zile, ne vom simţi regeneraţi fizic şi psihic. Curmalele uscate conţin mult fier. Laptele de curmale cu smântână, consumat imediat, ajută în hemoragii, întărind sângele şi imunitatea. Reconfortantă pentru un astenic este următoarea combinaţie, recomandată de Cayce : lapte de capră cu cereale, smochine şi curmale, uşor încălzit la *bain-marie* (până la 37°C). Întăresc stomacul, inima, ficatul, rinichii, au efect uşor constipant. Ajută la formarea ţesuturilor. Au o mare putere de curăţire, ajutând la eliminarea secreţiilor, fiind indicate în boli de plămâni şi pentru tuse. Mai prezintă avantajul că sunt bazice, echilibrând corpul. Fiind bogate în glucide, ajută la digerarea grăsimilor. Digestia curmalelor este ajutată dacă, după consumarea lor, se bea lapte smântânit.
- Sunt studiate pentru efect anticancerigen. Curmalele, ca şi smochinele nu sunt recomandate celor care suferă de diabet şi hipoglicemie.

Mango este un fruct cu gust deosebit, fiind dulce şi zemos. Din punct de vedere yoga, mango este triplu yin. *Ayurveda* consideră aceste fructe fierbinţi şi uleioase, eliberând energie şi dând o stare psihică bună. Fructele fibroase şi zemoase sunt uşor digerabile, spre deosebire de cele dulci şi cărnoase. Nu trebuie consumate pe stomacul gol. Ajută la hematopoieză, folosind în special femeilor. Stimulează sistemul nervos şi dau energie. Cresc pofta de mâncare, dar, fiind diuretice, nu afectează greutatea. Tratează constipaţia. Împiedică degenerararea, ajutând bătrânilor. Sunt foarte bogate în vitamina A. Întăresc creierul, stomacul, plămânii şi sângele.

Scanned with OKEN Scanner

Papaierul face parte din familia *Pasifloree*. Este un arbore din Mexic (America tropicală), înalt de 2-5 m, semănând cu un palmier. Este cultivat în Brazilia, Africa, India. Are fructe moi, dulci, cu miezul asemănător celui al pepenelui verde (foarte parfumat). La fel, coaja este asemănătoare cu a pepenelui (netedă şi cu dungi). Fructele au formă de pară, cresc în buchete. La maturitate, fructele se îngălbenesc. Din punct de vedere yoga, sunt triplu yin. Trebuie consumate în cantităţi mici şi des, mai ales în anotimpul ploios, având efect deshidratant (conform *Ayurveda*). Fructul, fiind puţin fad, se recomandă să se consume combinat cu alte fructe (de exemplu, citrice). Latexul extras din papaia verde serveşte la fabricarea gumei de mestecat.

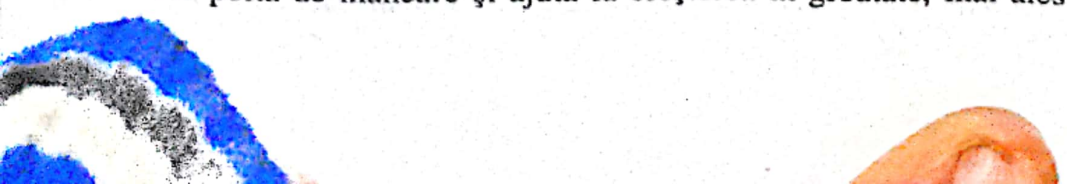
- Conţine proteine, multe vitamine, în special vitaminele A, C (cel mai mare conţinut dintre toate fructele dulci), cantităţi mici de B_1, B_2, PP (niacină), minerale: Ca, P, Fe. Hidratul de carbon principal este zahărul uşor asimilabil. Are enzima numită papaină, asemănătoare cu pepsina (care este enzima stomacală), ajutând la digerarea cărnii, făinoaselor, a fasolei, nucilor şi a mâncărurilor cu grăsimi. În Occident, injecţiile cu chimopapaină (principiu purificat al papainei) resorb hernia de disc şi elimină durerile din discul intervertebral (Valnet, 1986). Creşte pofta de mâncare, ajută în boli ale intestinelor, stomacului, reglează digestia, împiedică balonarea, este diuretic. Contribuie la eliminarea toxinelor. Elimină viermii intestinali. Ajută în boli ale ficatului, splinei, inimii. V. Popa o recomanda în multe regimuri. Papaina este recomandată de Cayce în tulburări ale circulaţiei sangvine şi limfatice. Reglează menstrele, dar nu se recomandă femeilor însărcinate, deoarece poate provoca avorturi spontane (prin provocarea de contracţii).

Reţetă cu fructe exotice: vezi Partea a II-a, cap. I, **Dulciuri**: „Mere umplute cu banane".

Smochinul, arbust mediteranean, face parte din familia *Moraceae*. Smochinele sunt considerate în India, alături de banane, nuci de cocos şi curmale, drept fructe divine. În Egipt, este cunoscut din timpul dinastiei a IV-a a faraonilor (aproape 5 milenii). Este citat în cele mai vechi texte ebraice. Se cultivă în ţările mediteraneene şi în sudul SUA. La noi, deşi a fost introdus din Antichitate de către greci, se întâlneşte sporadic. Dă două recolte: în iulie şi în septembrie-octombrie. Din punct de vedere yoga, sunt extrem de yin. Fructele proaspete, dulci şi gustoase, sunt considerate, conform *Ayurveda*, reci. Smochinele se pot consuma proaspete sau uscate, sub formă de vin, oţet, dulceaţă, prăjituri etc.

Terapeutic, se folosesc fructele, frunzele şi latexul.

- Smochinele proaspete conţin: 85% apă, glucide (18% cele proaspete, 62% cele uscate) – zaharuri (25% în smochine proaspete şi maximum 75% în uscate), proteine (1% proaspete, 4,5% uscate), lipide puţine, multe minerale: Na, K, Ca, Fe, P, Cu, Mg, S, Cl, Zn, Mn; oligoelementele stimulează în totalitate mucoasa tubului digestiv, de la glandele salivare până la jejun. Conţin puţine vitamine: B_1, B_2, C, PP, provitamina A. Smochinele conţin latex capabil să dizolve fibrina (proteină care intervine în coagulare), fiind comparat cu sucul pancreatic; mai conţin amilază şi protează, precum şi acizi, invertină, pectine, enzime. Mai nou, s-a descoperit în smochinele proaspete o substanţă numită „ficoină", cu efect antineoplazic şi anti-helmintic. Valoarea energetică la 100 g este de 100 Kcal. – la smochinele proaspete şi 250 Kcal. – la cele uscate.
- Smochina este foarte nutritivă şi digerabilă, laxativă, diuretică, pectorală, emolientă. Dă poftă de mâncare şi ajută la creşterea în greutate, mai ales combinată cu nuci,



Scanned with OKEN Scanner

fiind indicată în special copiilor, convalescenţilor, bătrânilor, astenicilor, sportivilor, femeilor însărcinate. Smochinele sunt recomandate în dureri de stomac, enterite, colite, boli de plămâni, tuse, tuberculoză, hemoroizi, reumatism, boli de piele, pietre la rinichi şi vezica biliară, afecţiuni hepatice, renale, anemie, menopauză, viermi intestinali, cancer. Cayce le recomandă şi în diabet (cu prudenţă), elefantiazis, obezitate (cu prudenţă), gastrită, sarcină dificilă. Conform teoriei asemănărilor, smochinele ar trebui folosite în afecţiuni ginecologice. Prin conţinutul în Fe, întăresc sângele, fiind recomandate în special femeilor. Smochinele sunt foarte recomandate în caz de constipaţie şi pentru dispeptici, aceştia putând consuma dulceaţă şi compot de smochine. Ajută digestia şi sunt depurative ale sângelui.

- *Decoctul de smochine* ajută în bronşitele cronice, guturai, laringite, traheite, febră.
- *Infuzia de frunze de smochin* (25-30 g frunze/1 l apă) se recomandă pentru tuse, tulburări circulatorii şi ca emenagog (se bea cu câteva zile înainte de menstră).
- *Decoctul de rămurele fragede* este indicat ca laxativ şi diuretic. Acest decoct serveşte şi pentru gargare (angină) şi spălături în gură (inflamaţii gingii).
- *Mugurii de smochin* sunt eficienţi în tratamentul bolilor de stomac (de exemplu, gastrite), mai ales pe fond de stres. Extractele de smochin, produse de firma Plantextract din Cluj, se găsesc în farmacii cu profil homeopat (sub denumirea de Ficus carrica).
- *Dulceţurile şi compoturile* ajută pe dispeptici şi constipaţi. Tot pentru constipaţie, se pot consuma dimineaţa, pe stomacul gol, smochine puse la macerat noaptea, în apă.
- *Cataplasmele de smochine* servesc la tratarea furunculelor, a plăgilor, arsurilor, abceselor bucale. În acest scop, se fierb în apă sau lapte, tăiate în două, şi se aplică direct pe locul afectat.
- *Latexul* (sucul), din oricare dintre părţile plantei (frunze, fructe, lăstari, rădăcini rănite), se foloseşte pentru tratarea negilor şi a bătăturilor (dimineaţa şi seara).
- În medicina populară, se puneau fierte la bube, iar decoctul, la care se adăugau roşcove şi stafide, se lua la tuse. Fierte în lapte, se foloseau contra gâlcilor (cataplasme) şi a tusei la copii (se bea).

Reţetă cu smochine: vezi Partea a II-a, cap. I, **Dulciuri**: „Cocteil energizant şi dezinfectant".

Fructe oleaginoase

În categoria fructelor oleaginoase intră: nucile, migdalele, alunele, arahidele (aluna de pământ), nuca de cocos, fisticul, măslina, seminţele de floarea-soarelui etc.

Caracteristica acestei familii este bogăţia în uleiuri. Bineînţeles, cele mai valoroase pentru noi sunt uleiurile de la fructe de origine locală. Nu se recomandă folosirea acestor uleiuri la gătit, deoarece devin toxice. Uleiurile vegetale, ca şi germenii de cereale şi fructele oleaginoase, conţin multă vitamină E.

În general, fructele oleaginoase conţin mulţi *acizi graşi esenţiali*, adică polinesaturaţi (linoleic şi linolenic), care reduc colesterolul, deci ajută în ateroscleroză. Acidul linoleic şi cel linolenic nu pot fi sintetizaţi de organism şi trebuie luaţi din alimente. Ei trebuie să constituie minimum 3% din totalul caloriilor din dietă. *Acidul linoleic*, care este un ulei Omega-3, este cel mai important. Acidul gras Omega-3 dezvoltă o activitate pozitivă

Scanned with OKEN Scanner

asupra raportului dintre colesterolul bun (HDL) şi cel rău (LDL) (Vezi şi la „Peşte"). HDL oferă organismului o protecţie, este mai puţin sensibil la fenomenele de oxidare ce duc, în final, la înfundarea arterelor. El poate fi convertit de către organism în E.P.A. (acid eicosapentaenic), benefic în caz de boli de inimă. Acidul linoleic ajută la creşterea organismului, formarea ţesutului nervos, formarea şi reînnoirea pielii şi anexelor ei (păr, unghii etc.) şi sinteza hormonilor de prostaglandină. Necesarul zilnic de 6 g acid linoleic este asigurat dacă se consumă una dintre următoarele variante: 30 g nuci sau seminţe oleaginoase, 50 g soia uscată, 60 g migdale, 1250 g avocado (Roger, 1998). Este întâlnit şi în uleiul de seminţe de in, canola, ciuboţica-cucului, iarba-grasă.

Fructele oleaginoase au circa 25% proteine. Ele sunt foarte bogate în vitamina E, cu toate avantajele descrise la „Germeni de grâu". Aceste oleaginoase nu trebuie să fie ţinute prea mult după ce le trece sezonul.

Alunul face parte din familia *Cupuliferae*.

Alunul românesc este arbust sălbatic (tufă mare) din familia *Betulaceae*, care creşte spontan la margini de păduri şi văi, la 400-1300 m altitudine, sau este cultivat. Alunele se coc în august-septembrie şi se pot păstra 1-2 ani. Terapeutic, se folosesc alunele şi frunzele. Miezul se consumă proaspăt sau uşor prăjit, sub formă de făină, lapte de alune.

Mai există soiul numit *Arahide* (alune de pământ sau americane), originar din Brazilia (cultivat şi la noi în ţară), care face parte din familia *Papilonacee*, şi *Alunul turcesc*, specie mai productivă, dar care nu are virtuţile tămăduitoare ale alunului autohton.

Din alunele de pământ se fac untul şi uleiul de arahide, benefic în cosmetică, masaj (de exemplu, pentru artrită) şi pe cale internă. Este uşor digerabil şi nu produce balonare, dar râncezeşte repede. Are puţini acizi graşi polinesaturaţi, nefiind utilizat în hipercolesterolemie, afară de cazul când este obţinut prin prima presare la rece. Arahidele trebuie consumate uşor prăjite. Dacă se prăjesc mai mult, uleiul se transformă în acroleină (aldehidă nesaturată), care este un lichid cu miros înecăcios, foarte nociv, mai ales pentru ficat. Nu se vor consuma arahide mucegăite, râncezite, deoarece conţin aflatoxine (micotoxine), care au acţiune toxică şi puternic cancerigenă asupra ficatului (Mincu, 1978). Din punct de vedere yoga, alunele de pământ şi arahidele (inclusiv uleiul de arahide) sunt dublu yin.

Alunele intră în compoziţia multor produse de cofetărie. Pasta de alune (obţinută prin măcinarea lor), în amestec cu miere şi busuioc, dă un vitalizant de excepţie pentru copii. Alunele au valoare terapeutică atunci când sunt consumate crude, neprăjite.

- Miezul de alune proaspete conţine: 3-6% apă, 52-69% grăsimi, 12-28% proteine, săruri minerale: Ca, P, Mg, K, Fe, Cu, Mn, S, Cl, Na, provitamina A, vitaminele: C, B_1, B_2, B_5, B_9, PP, E (multă), P, acid pantotenic, acid folic, amidon, zahăr, materii azotate (15,58), celuloză. Este foarte energetic, având valoarea calorică (620 Kcal./100 g) şi nutritivă apropiată de cea a cărnii, dar fiind mai digerabile şi mai puţin toxice decât aceasta. De aceea, alunele sunt indicate în astenii şi surmenaj intelectual. Are cel mai mare conţinut în materii grase şi azotate şi este cel mai uşor digerabil dintre fructele oleaginoase. Lipidele din alune sunt formate din acizi graşi nesaturaţi (94%) şi acizi graşi saturaţi (6%). Acizii graşi nesaturaţi conţin: acid oleic (78%), linoleic (25%), stearic, palmitoleic, palmitic etc. În proteine, au fost identificaţi 8 aminoacizi.
- Are efect antianemic, datorită Fe, fiind de folos mai ales în anemia hemolitică şi posthemoragică, unde favorizează coagularea, sau pentru femeile slăbite în perioada

Scanned with OKEN Scanner

ciclului menstrual. Mai au efect remineralizant, vermifug, antiaterosclerotic. Uleiul de alune presate la rece, consumat dimineaţa câte 1 lingură sau 1 linguriţă luată dimineaţa şi una seara, timp de 15 zile, elimină tenia. Acelaşi tratament este eficient şi în hipertensiunea arterială. Uleiul, luat zilnic, protejează gâtul contra infecţiilor.

- Alunele ajută în tuberculoză, boli pulmonare, creştere (datorită Ca, K, P), senescenţă, fiind un mijloc rapid de vitalizare. Întăresc sistemul osos, ajută la maturizarea cerebrală, feresc de rahitism şi tulburări de pubertate. Alunele conţin tyrosina, ce intră în componenţa hormonilor tiroidieni, ajutând în hipotiroidie. Ele sunt un tonifiant nervos. Miezul conţine mult Mn, care ajută sistemul nervos central, participă la formarea ureei, a sângelui, a laptelui, a hormonilor sexuali. Conţinutul în vitaminele B_1, B_2, B_5, B_9, PP menţine tonusul muscular, uşurează tractul gastrointestinal, ajută ficatul, ochii, pielea. Având puţini hidraţi de C (15%) şi scăzând colesterolul din sânge (cu condiţia să fie consumate crude), se admite şi diabeticilor. Bolnavii cu pietre la rinichi beneficiază de consumul alunelor, a uleiului de alune, mai ales dacă fac şi o cură de ceai de ienupăr şi de merişor. În caz de sarcină, câteva alune (maximum 20), consumate dimineaţa şi seara, fortifică femeia gravidă.

Arahidele, datorită taninului pe care-l conţin, sunt constipante. Acestea, conţinând multă vitamină F, au acţiune antisclerogenă.

Scoarţa şi frunzele de alun recoltate în iunie-iulie conţin tanin, ulei eteric, quercitină. Se folosesc ca infuzie, decoct şi băi. Ele au efect hemostatic, vasoconstrictor, tonifiant venos (la varice, edeme ale gambelor).

- Decoctul din coajă şi frunze foloseşte la bube dulci, eczeme şi pecingine.
- Infuzia din *muguri de alun* (1 linguriţă/cană apă) are acţiune antiscleroasă. Se consumă zilnic câte 2 căni. Se indică în hepatită, astm, emfizem, silicoză (Mihăescu, 1992).
- Cataplasmele cu infuzie de frunze de alun ajută în ulcerele gambelor şi răni.
- Pentru fragilitate capilară, 2 linguriţe cu frunze de alun mărunţite şi 50-100 g de alune crude consumate zilnic întăresc vasele capilare şi combat tendinţa de învineţire rapidă a obrazului.

Fisticul face parte din familia *Terebintacee*. Se remarcă prin sâmburii care au aromă foarte fină şi sunt hrănitori. Poate fi consumat crud, împreună cu nuci, stafide, sau prăjit şi sărat. Se foloseşte ca aromatizant la dulciuri, băuturi (Florio), iaurt, budinci, mâncare cu orez etc. Uleiul de fistic este superior celui de măsline. Sub formă de lapte sau nuci, este valorificat la maximum. Nu trebuie să se consume mai mult de 50 g/zi.

- Conţine: apă (maximum 8%), proteine (22-23%), grăsimi (46%), hidraţi de C, celuloză (3%), minerale: Ca, Fe; vitamine: A, B_1, PP. Proteinele sunt mai valoroase decât cele din carne sau lapte, fiind mai uşor digerabile şi neproducând acid uric.
- Este tonic pentru nervi şi ajută în hematopoieză. Este benefic în boli de inimă, hipotensiune, boli de sânge şi ale sistemului nervos. Revitalizează organismul.

Măslinul face parte din familia *Oleaceae*. Originar din Asia Mică, strămoşul sălbatic se mai găseşte şi astăzi, din Tibet şi Caşmir până în Maroc, pe de o parte, şi din Africa orientală până în cea australă, pe de alta. Acum 5000 ani, se cultivau măslini în Creta. Popoarele semite îl cultivau tot de atunci, cunoscând caracteristica de longevitate a

Scanned with OKEN Scanner

puterii mintale şi beneficiile aduse de masarea corpului cu ulei de măsline, iar egiptenii îl preţuiau cu 13 secole î.Hr., pe vremea faraonului Ramses al II-lea (1300-1200 î.Hr.), care obişnuia să bea ulei de măsline când se simţea rău, îl folosea în ofrandele de sacrificiu, dar şi la încoronare sau ca aliment.

Măslinul are frunze permanent verzi, fructe subtropicale şi este întâlnit mai mult în Orientul Apropiat, în ţările mediteraneene. Măslinul sălbatic are fructe mai mici decât cel cultivat. Măslinele se recoltează verzi sau la maturitate deplină, când sunt negre. Cele verzi se marinează în saramură, iar cele coapte, negre, se folosesc proaspete, pentru consum, sau conservate, pentru preparate culinare şi extragerea uleiului comestibil, care este unul dintre cele mai bune uleiuri de masă. Din punct de vedere yoga, măslinele verzi sunt simplu yin, iar cele negre sunt simplu yang. Uleiul de măsline este dublu yin. Măslinele negre sunt mai digerabile decât cele verzi, iar uleiul pur de măsline coapte este mai bogat în vitamine. Miezul fructului dă 10-35% ulei, iar sâmburele – 25-50%.

- *Măslinele* conţin: apă (70-76%), lipide (59% – uscată), azotaţi (3%), săruri minerale: P, S, Mg, K (1 g%), Ca, Cl, Fe, Cu, Mn, caroten, provitamina A (80 mg%), vitamine: C, grupul B, E (3-30 mg%), F, urme de lecitină, clorofilă, xantofilă etc. Valoarea calorică este de 224 Kcal./100 g, iar uleiul de măsline de 900 Kcal./100 g. După L. Randoin (*apud* Valnet, 1986), măslinele verzi conţin săruri minerale: S, Cl, Na, K, Mg, Fe, I, vitamine: B_1, B_2, PP, A, care nu se găsesc în măslinele negre, acestea conţinând P, Ca şi Cu, ce se găsesc, de altfel, şi în cele verzi. La măslinele în saramură apar vitaminele B_1, B_2, PP şi Fe în plus faţă de măslinele coapte.
- După L. Reutter, *uleiul de măsline* conţine: 85% acizi graşi nesaturaţi; peste 3/4 acizi mononesaturaţi-oleic, 4-12% (sărac) acizi polinesaturaţi – mai ales linoleic; 15% saturaţi – mai ales palmitic şi stearic; trigliceride.
- *Măslinele* au proprietăţi nutritive, antianemice, remineralizante, antinevralgice, laxative, emoliente, vermifuge, de drenor hepatic şi biliar (coleretic, colagog). Se indică în anemii, hepatită, litiază biliară, rahitism, diabet, reumatism, pioree dentară, constipaţie etc.
- *Uleiul de măsline* pur, din prima presă la rece, are toate virtuţile, fiind folosit în scop alimentar şi terapeutic – dar eficacitatea maximă o are în ţările de unde provine. Este emolient, cicatrizant, antitoxic. Consumându-l în mod regulat, combate colesterolul rău L.D.L., creşte H.D.L. (spre deosebire de uleiul de porumb, floarea-soarelui, soia, care scad ambele tipuri de colesterol), protejează arterele (ca toate uleiurile „mono": de migdale, canola, avocado) şi împiedică formarea cheagurilor (prin acidul oleic, scade numărul de plachete sangvine care se adună), astfel ajutând în bolile cardiovasculare. Se recomandă, în primul rând, în boli cardio-vasculare, apoi în scăderea tensiunii (ulei mononesaturat), dar şi în hipotensiune, guşă exoftalmică, demineralizare, anemie, decalcifiere, după operaţii, deranjament stomacal, arsuri la stomac, constipaţie (se ia de obicei seara), epilepsie, tuberculoză, cancer, ulcer, edeme, hidropizie, pentru stimularea circulaţiei de bilă (se ia o lingură ulei înainte de masă), contra calculilor biliari (îi dizolvă), bursitei (inflamaţia încheieturilor), calmarea nervilor, uşurarea urinării, înmuierea pielii, polipi şi verugi genitale, dureri de dinţi, febră, răceli (se pot face masaje cu ulei), otrăviri etc. Antioxidanţii din uleiul de măsline prelungesc viaţa şi previn cancerul. Coboară nivelul de zahăr din sânge, ajutând în diabet. Este unul dintre prietenii ficatului şi ai rinichilor (urinare dureroasă,

Scanned with OKEN Scanner

nisip la rinichi). Decoctul sâmburilor pisaţi amestecaţi cu siminic (antennaria dioica) se dădea contra diabetului.

- Pentru hepatici, constipaţii (se poate lua şi seara o lingură ulei), eliminarea pietrelor, a viermilor intestinali (tenie), se recomandă să se ia dimineaţa 1-2 linguri ulei, eventual cu lămâie. Alţi medici recomandă să se ia seara ulei de măsline cu suc de lămâie sau grepfrut (câte 1/2 ceaşcă), iar dimineaţa – să se bea ceva fierbinte, astfel existând posibilitatea să se elimine pietrele mici de la bilă. Altă metodă (*Formula As*, nr. 464, 2001): se bea la fiecare 15 minute de 3 ori câte 100 ml ulei de măsline încălzit la *bain-marie*, care va face vezica biliară să se contracte continuu, pentru a arunca bila şi a digera uleiul. Astfel, tot ce este în vezică este forţat să iasă prin canalul coledoc şi să se verse în duoden. După fiecare repriză de ulei, se bea zeama de la câte 1-2 lămâi. Programul zilnic începe la ora 8, prin consumarea unei felii de pâine prăjită cu brânză de vaci. Între orele 10 şi 12, se aplică pe zona bilă-ficat, din 15 minute în 15 minute, timp de 2 h, un prosop înmuiat în ceai de muşeţel (100 g/1 l apă – infuzie) fierbinte (alte metode de căldură uscată nu sunt indicate, deoarece distrug celula hepatică). La 12.10, se mănâncă o farfurie de griş cu lapte fierbinte. La 12.15, se pune pe ficat prima mămăligă fierbinte, învelită în prosop. La 12.30, se bea o ceaşcă de ulei încălzit la 37°C, apoi se bea zeama de lămâie. La 12.45, apoi la ora 13.00, se beau următoarele doze de ulei şi lămâie. La 13.15, se pune pe ficat a doua mămăligă fierbinte, apoi se stă culcat cu partea dreaptă acoperită. La ora 17.00, se bea o ceaşcă de cafea. A doua zi, se bea lapte şi ceai de muşeţel, pentru a neutraliza excesul de bilă. Astfel, se vor elimina pietrele verzi.
- În uz extern este absorbant, fiind de folos în abcese, furuncule (măslina coaptă, pisată, în cataplasme), eczeme, crăpături (ulei cu glicerină), pecingini, alergii, supuraţii, căderea părului (10 zile, seara, se fac masaje cu ulei – se înveleşte capul noaptea), rahitism, boli de nervi (paralizii, epilepsie etc.), pojar, scarlatină, bursită (inflamaţia bursei seroase) etc. Măslinele pisate (cu sâmburi), amestecate cu seu de oaie şi mămăligă caldă, se puneau la gâtul copiilor bolnavi de amigdalită, scrofuloză etc. Contra tricofiţiei, se punea o măslină în spuză, se scotea sâmburele şi se aplica pe leziune.
- Pentru arsuri, se face un amestec de ulei de măsline cu albuş de ou crud, bătut, cu care se unge locul respectiv (după ce s-a aplicat timp de 15 minute tinctură de propolis cu miere sau alt alcool), apoi se bandajează larg cu tifon.
- Uleiul este unul dintre cele mai bune stimulente ale activităţii muşchilor şi secreţiei mucoaselor, atunci când se aplică pe corp. Aplicat extern, ajută vederea şi auzul. De asemenea, se vor face masaje cu ulei de măsline, pentru a combate rigiditatea articulaţiilor.
- Se recomandă în combinaţie cu usturoi ras (1 căpăţână usturoi ras/200 g ulei, macerat 2-3 zile), pentru frecţii în algii reumatismale, nevrite şi entorse.
- Pentru gută, se recomandă macerat timp de 4 zile sau încălzit la *bain-marie*, muşeţel uscat (o parte) şi ulei (8 părţi).
- Pentru ten, uleiul netezeşte. Contra ridurilor, se aplică o mască cu gălbenuş şi ulei, apoi, după 10 minute, se pune deasupra albuş bătut, care se ţine pe faţă 1/2 h (Petrovici, 2001).

Migdalul face parte din familia *Rosaceae*. Acest pom din Africa de Nord, după unii, sau din Asia Centrală, după alţii, se cultivă mai mult în regiunea mediteraneană. Este

Scanned with OKEN Scanner

cultivat şi la noi, în zone din sudul ţării. Ne oferă migdalele, care au un gust deosebit, sunt nutritive şi conferă atât energie fizică, cât şi intelectuală. Există două varietăţi de migdal: dulce şi amar.

Singura varietate comestibilă este cea dulce, care nu conţine acid uric şi substanţe toxice. Datorită marii puteri nutritive, este suficient dacă se consumă 6-15 migdale/zi, maximum 50 g/zi miez de migdale dulci. Migdalele amare conţin glucozidul amigdalina în cantitate mare. Din prelucrarea amigdalinei de către salivă (cu fermentul emulsina) şi de către acidul clorhidric din stomac, amigdalina dă acidul cianhidric, care este foarte toxic. De aceea, aceste migdale nu se vor consuma.

Din punct de vedere yoga, migdalele sunt dublu yin.

Miezul de migdale nu râncezeşte mulţi ani. Uleiul le face nefermentabile. Miezul de migdale dulci se consumă proaspăt sau uşor prăjit (este mai digerabil), sub formă de torturi, creme, bomboane, lapte de migdale, ca aromatizant al băuturilor (Florio) sau la prăjituri, diferite paste etc. Cel mai bine se consumă sub formă de unt, iar sub formă de lapte poate fi consumat şi de copii. Migdalele crude se pot combina cu nuci şi fructe uscate. Un desert ideal este combinaţia de migdale cu smochine, alune şi stafide.

Uleiul de migdale, datorită parfumului său şi fiind emolient, este folosit în cosmetică, la parfumuri, săpunuri, esenţe. Turtele care rămân după extragerea uleiului se folosesc la prepararea halvalei.

- Migdalele uscate conţin: 4,5-5,5% apă, proteine valoroase (15-37%), albumină, grăsimi (33-70%), hidraţi de C, fermentul specific emulsina, minerale: K (700 mg%), Ca, Mg (255 mg), P (450 mg), Fe (4,4 mg), B; vitamine: B1, niacină. Substanţele proteice (unii autori dau valoarea de 18,3%) fac parte din grupa globulinelor (amandina) şi depăşesc conţinutul din nuci sau alune, deci sunt printre cele mai concentrate în proteine, grăsimi (după unii ar fi 54%), vitamine şi săruri minerale. Conţinutul de P al migdalelor este apropiat de cel al nucilor, iar cel de Mg şi Fe este aproape dublu. P şi Fe sunt mai uşor asimilabile decât la nucă. Cantitatea de vitamină A este de 4 ori mai mare decât la nucă şi comparabilă cu a alunei, iar vitamina B este mai puţină, cam jumătate faţă de cea din nucă sau alună. Valoarea calorică este de 606 Kcal./100 g. Migdalele conţin mulţi *acizi graşi esenţiali* – polinesaturaţi (linoleic şi linolenic), care reduc colesterolul. Acidul linoleic ajută la creşterea organismului, formarea ţesutului nervos, formarea şi reînnoirea pielii şi anexelor ei (păr, unghii etc.) şi sinteza hormonilor de prostaglandină. Necesarul zilnic de 6 g acid linoleic este asigurat, dacă se consumă 60 g migdale.
- Migdalele, fiind foarte nutritive, energetice şi remineralizante, sunt indicate pentru tratarea anemiilor, tuberculoză, convalescenţă, pentru creştere, astenii fizice şi intelectuale şi, în general, în afecţiuni nervoase (este reechilibrant nervos), sarcină şi alăptare. Întăresc nervii şi oasele şi ajută la îmbunătăţirea stării părului şi pielii. Migdalele sunt o bună pază împotriva tumorilor (datorită MgCl). În acest scop se recomandă consumarea a 1-3 migdale/zi.
- Au efect laxativ, emolient, hemostatic şi antiseptic, ajută în fermentaţii şi putrefacţii intestinale, enterocolite, epistaxis, afecţiuni hepatice şi renale, litiaze urinare, inflamaţii şi spasme (la gât, căile pulmonare, genito-urinare, gastrointestinale), tendinţe la infecţii etc. Ajută în caz de ulcer şi gastrită, deoarece formează pansament stomacal, iar proteinele neutralizează parţial acidul clorhidric din sucul gastric; se reduc secreţiile de pepsină şi sporeşte tonusul tubului digestiv (Mihăescu, 1992).

Scanned with OKEN Scanner

- Pot fi folosite şi de diabetici. În caz de ebrietate, este bine să se consume câteva migdale dulci.
- *Uleiul de migdale dulci* poate fi folosit ca laxativ (60 g adulţi, 10 g copii), contra obstrucţiei bronşice, pentru tuse violentă, contra calculilor urinari mici (3 linguri/zi cu ulei de nucă, infuzie de rădăcină de lemn dulce şi infuzie din paie de ovăz (Valnet, 1986).
- Pentru uz extern, ajută în: dermatoze, eczeme uscate, erizipel, arsuri, crăpături, piele uscată, dureri de urechi. Migdalele se foloseau în trecut ca leac pentru răni, pecingine şi pentru curăţirea pieptului.
- *Migdalele amare* sunt folosite în scop terapeutic, în mod special pentru piele. Sub formă de cataplasme, servesc contra migrenelor, colicilor hepatice şi nefretice, nevralgiilor reumatismale. Pasta de migdale amare înlocuieşte săpunul în eczema benignă. Ea face să dispară pistruii şi poate fi folosită ca deodorant (Valnet, 1986).

Nucul face parte din familia *Juglandaceae*. Este originar din Persia. Este unul dintre cei mai vechi copaci descoperiţi din preistorie. S-au găsit manuscrise străvechi în care era menţionat nucul, din India, China, Japonia. Poetul Ovidiu îi menţiona existenţa în Dacia, fiind considerat de localnici ca arbore sfânt. Creşte în toată ţara, dar mai ales în zone cu podgorii, în grădini, la margine de drum etc. Este un arbore înalt de 18-20 m, cu o coroană bogată, frunzele având miros caracteristic de iod, destul de pătrunzător, iar fructele, lemnoase pe exterior, au sâmburele comestibil. Din punct de vedere yoga, fructele sunt dublu yang. Conform *Ayurveda*, nucile sunt fierbinţi, dau căldură şi măresc cantitatea de limfă. De aceea, nu trebuie consumate în cantitate mare. De la nuc se folosesc fructele, cojile şi frunzele. Lemnul trunchiului de nuc este folosit la fabricarea mobilei de calitate. Nucile se recoltează în luna septembrie, iar frunzele de nuc fără peţiol – în luna iunie. Se pot păstra 1-1,5 ani.

Nucile au gust fin şi valoare nutritivă ridicată, fiind unul dintre cele mai consistente şi sănătoase alimente. Nu degeaba se spune că „nucul dă puterea ursului". Nucile se consumă crude sau uşor prăjite (astfel sunt mai uşor digerabile). Este preferabil să se consume fără pieliţa externă, care este toxică. În acest scop, nucile se ţin în apă întregi, timp de 24 h, apoi se sparg şi se curăţă de pieliţă. Nucile, păstrate mai mult de 1 an, încep să devină toxice.

Nuca este mai greu digerabilă, dar mai consistentă decât aluna, având valoare energetică mai mare decât aceasta. Nucile nu conţin acid uric, sunt uşor asimilabile, dar, ca şi alte proteine, trebuie consumate cu moderaţie. Se vor mesteca foarte bine, pentru a uşura digestia, deoarece sucul digestiv nu reacţionează direct cu nucile, ele putând fi eliminate fără să fie aşa de bine valorificate. De aceea, se pot lăsa peste noapte în apă şi se curăţă de pieliţă cât se poate, apoi se freacă sub formă de pastă (unt), astfel fiind mai uşor asimilabile. Se vor consuma maxim 150 g/zi, 100 g înlocuind necesarul de carne, dar existând riscul de îngrăşare. În general, 3-7 nuci/zi sunt suficiente pentru o persoană. Dacă se consumă cantităţi mari, se irită bila, în gură se formează mici băşicuţe şi iritaţii ale gâtului, iar digestia se dereglează. În regim vegetarian sunt absolut necesare, înlocuind carnea mai bine decât soia. Miezul de nucă, dat prin maşina de tocat, înlocuieşte carnea tocată în orice, de la chiftele la sarmale sau rulade. Nucile au un raport proteine-grăsimi foarte apropiat de cel al cărnii, dar întrec carnea ca valoare calorică, având o toxicitate mult mai mică şi fiind uşor digerabile.

Scanned with OKEN Scanner

Se pot combina cu stafide, curmale, smochine şi caise sau mere. O combinaţie benefică este cu grâu încolţit, mere sau pere, miere şi nuci. Din nuci putem face lapte, unt foarte hrănitor şi uşor asimilabil, care se va consuma imediat şi în stare crudă (nefiert). Untul cu nuci şi miere este foarte hrănitor. Nuca fiind bogată în albumine, trebuie să fim atenţi la modul cum o mâncăm. De exemplu, nu se va consuma după brânză, mazăre sau fasole (Florescu, 1942).

În scop terapeutic, se folosesc miezul, coaja exterioară, pereţii interiori lemnoşi, frunzele şi uleiul de nucă. Uleiul de nucă este folosit în masaje ale pielii.

- Nucile uscate conţin: apă (3-5%), proteine (12-25%) precum cele din lapte şi ouă (grupa globulinelor), grăsimi (52-78%), hidraţi de C, celuloză, tanin complex, ulei volatil, flavone, acid elagic, minerale: Cu, Zn, Fe, Si, Au, P, I, Ca, Mg (duşman al tumorilor), Na, K, S şi vitamine: A, B_1, B_2, B_8, colină, C, E, F, P. Proteinele din nuci sunt superioare celor din carne, lapte, ouă; sunt uşor digerabile şi, datorită uleiului, nu se descompun. Nucile, alunele şi alte fructe din familia nucii conţin zaharuri sănătoase şi multe grăsimi, care le fac bogate în calorii. Nucile permit asimilarea rapidă a fierului, siliciului şi a celorlalte oligoelemente. Nuca este bogată în fitoestrogen. Valoarea calorică este de 700 Kcal./100 g. Conţinutul în serotonină dă senzaţia de saturare.
- Nucile proaspete sunt lipsite de bogăţia de săruri minerale din cele uscate, dar pot fi consumate de cei cu stomacuri delicate, având mai puţine grăsimi şi elemente iritante. Nucile uscate vor fi evitate de artritici şi de cei care suferă de stomac.
- Nuca este un aliment foarte nutritiv, antiscrofulos, laxativ şi antidiuretic, vermifug, drenor cutanat şi limfatic.
- Este cel mai bogat fruct în Cu şi Zn, ajutând în tratarea bolilor vasculare, a tulburărilor de creştere, a deficienţelor imunitare. Despre binefacerile Zn, vezi şi la „Germeni de grâu".
- Prezenţa vitaminei E îi conferă efect de întinerire, reglator al activităţii hormonale (mai ales în hipertiroidie, nucile aducând şi aport de calorii care sunt consumate în exces în această afecţiune). Aportul de vitamina E şi substanţele reîntineritoare, care protejează şi curăţă vasele de sânge, fac din nuci un aliment indicat în tratamentul sterilităţii, impotenţei, mai ales vasculare. Consumate zilnic în stare crudă, neprelucrate termic, vor întări vasele de sânge, prevenind ruperea lor, şi reglează metabolismul (chiar şi al ficatului). Deoarece nucile au o acţiune uşor hipoglicemiantă, conţin vitamina E, care contribuie la scăderea zahărului din sânge şi au puţini hidraţi de carbon, se pot consuma şi de diabetici. De asemenea, vitamina E, protector al pielii, alături de vitamina F, care favorizează asimilarea celei dintâi, ajută în boli de piele, refacerea pielii după arsuri, opreşte procesele degenerative.
- Bogăţia în fosfor o face utilă pentru sistemul nervos, osos şi muşchi. Prin teoria similitudinii, miezul lor seamănă cu emisferele cerebrale, deci ajută mult energiei intelectuale. Au un efect benefic asupra sistemului nervos şi dau multă energie.
- Nucile sunt benefice celor bolnavi de tuberculoză, datorită grăsimii şi taninului. Ajută în anemii, datorită aportului caloric ridicat, şi la creşterea în greutate, fără a mări nivelul colesterolului. Ajută în metrite şi enurezis – scăparea involuntară a urinei, infecţii şi edeme renale. Conţinând fitosteroli, pentru femeile aflate la menopauză consumul zilnic de nucă este recomandat.
- Nucile şi cojile conţin acid elagic, de folos în prevenirea cancerului epidermic şi hipertensiune. Cojile puse în apă clocotită se fierb circa 1 h, iar lichidul se bea

Scanned with OKEN Scanner

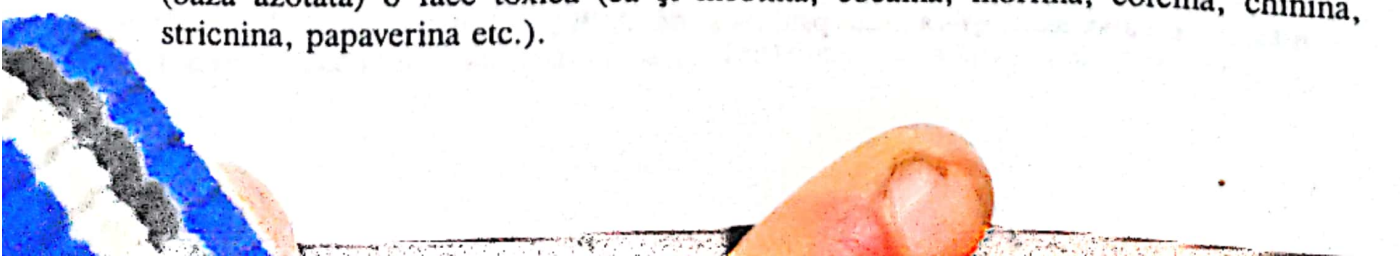
îndulcit (Petrovici, 2001). De asemenea, acidul elagic din miez este sedativ, dând un somn bun. De altfel, şi lemnul de nuc dă un efect relaxant, dar nu este bine să stai prea mult timp sub un nuc.

- Iată un leac popular indicat pentru *bube dulci*: se ung locurile respective 9 zile la rând cu miez de nucă măcinat, amestecat cu ulei de floarea-soarelui presat la rece sau cu unt nesărat.
- Au efect laxativ, mai ales dacă se consumă miezul a 4 nuci prăjite uşor, dimineaţa, pe stomacul gol, la 10 minute după ce s-au consumat compot de prune (1 cană) sau 2 linguri miere cu apă. Totodată, ajută şi în diaree, enterite, paraziţi intestinali. Pentru dureri de intestine, în trecut li se dădea copiilor să mănânce miez de nucă pisat.
- Pentru ulcer duodenal sau dureri de stomac, dna Costin Aurelia din Mangalia ne recomandă următoarea reţetă, cu care s-a vindecat: se fierb *cămăşile lemnoase* care despart miezul de la 100 nuci în 1 l apă, până când aceasta scade la jumătate. Când s-a răcit, se amestecă cu 400 g miere. Se obţine un produs vâscos, de culoare închisă. Se iau de 3 ori/zi, cu o jumătate oră înaintea meselor principale, pe stomacul gol, câte 25 ml, până la epuizarea întregii cantităţi (*Formula As*, nr. 441). Infuzia făcută cu pereţii despărţitori lemnoşi din nucă ajută celor cu dureri de inimă, febră, cu vase de sânge îngroşate sau celor răciţi care tuşesc.
- Nuca este de folos celor care au calculi renali sau biliari, ajutând la înmuierea şi eliminarea lor. Miezul (2 1/4 ceşti) se fierbe în ulei de măsline, până devine crocant, apoi se pisează şi se amestecă cu puţină miere brună (2 1/4 linguriţe) pentru a deveni o pastă. Se ia în interval de 2 zile (Petrovici, 2001). Ceaiul din sâmburi de nucă era folosit contra durerilor de ficat.
- *Sucul de nucă* proaspătă este bun contra pecinginei.
- *Uleiul de nucă* conţine mulţi *acizi graşi esenţiali*-poliinsaturaţi (linoleic şi linolenic), care reduc colesterolul. Uleiul are peste 50% acid linoleic. Uleiul de nucă mai conţine şi inozitol, vitamină cu rol în creşterea părului. Acidul linoleic ajută în ateroscleroză, boli de inimă, la creşterea organismului, formarea ţesutului nervos, formarea şi reînnoirea pielii şi anexelor ei (păr, unghii etc.) şi sinteza hormonilor de prostaglandină. Necesarul zilnic de 6 g acid linoleic este asigurat dacă se consumă 30 g nuci.
- Uleiul de nucă este un leac împotriva viermilor intestinali.
- Se recomandă să se consume, 3 seri la rând, salată de cartofi cu 50-60 g ulei de nucă pentru combaterea teniei.
- J. Valnet recomandă să se consume, 15 seri la rând, o felie de pâine prăjită cu 1 linguriţă ulei de nucă, în caz de enurezis (scăpare involuntară de urină). Pentru a îndepărta neplăcerile cauzate de gustul uleiului de nucă, el recomandă apoi să se ia o bomboană acrişoară.
- Ajută în caz de arterioscleroză. Se ia câte 1 lingură ulei de nucă/zi.
- Uleiul de nucă este bun pentru masarea corpului şi în dermatoze, având efect emolient.
- *Frunzele de nuc* conţin tanin, ulei volatil, acid galic, acid elagic, un principiu amar (juglandina), hidrojuglona, vitamina C, flavone (vitamina P), caroten, tirozină, substanţe minerale etc.
- Se folosesc intern, sub formă de infuzie, sau extern – decoct. Frunzele au acţiune tonifiantă, astringentă (antidiareică şi antihemoragică) antisudorifică, uşor hipotensivă, hipoglicemiantă, antiscrofuloasă, vermifugă, depurativă, antialergică, cicatrizantă, antiinflamatoare şi ajută în boli de piele, datorită taninului. Sunt dezinfectant urinar

Scanned with OKEN Scanner

şi gastrointestinal. Ajută în rahitism, diaree, enterite, hemoragii, hipertensiune, diabet. Cataplasmele cu frunze de nuc sunt bune în degerături, dermatoze, afecţiuni cutanate, ulcere varicoase.

- *Băile* cu frunze de nuc sunt recomandate pentru întărirea organismului, reumatism, în erupţii ale pielii (îndepărtează mâncărimile şi inflamaţiile), boli de piele cu eczeme zemuinde, acnee, psoriazis, rahitism, scrofuloză, sifilis, afecţiuni uterine, inflamaţii ale glandelor gâtului (se vor bea şi infuzii de frunze de nuc). Pentru băi, se face decoct prin fierberea a 100 g frunze în 3-4 l apă timp de 15 minute. Se poate combina şi cu rădăcină de brusture. Lichidul obţinut se amestecă în apa din cadă care trebuie să aibă în jur de 37°C. Se stă în baie 15-20 minute. Irigaţiile cu infuzie de frunze de nuc (200 g frunze/300 ml apă), la 38°C, ajută în boli vaginale (leucoree).
- Pentru inflamaţii în gură, gât şi amigdalită, se face următorul macerat: o mână de coji uscate se mărunţesc şi se toarnă peste ele 1/2 l rachiu de drojdie. Se lasă să macereze 10 zile, după care se filtrează. Se fac gargare şi clătiri ale gurii cu acest preparat diluat cu apă. Conţinând o substanţă antibiotică, este activă local asupra antraxului (Valnet, 1986).
- *Decoctul* se face cu 3 linguri/1 cană lichid. Se foloseşte la gargară, în boli ale mucoasei bucale (stomatite etc.), infecţii ale gâtului, laringelui. Se pun comprese în boli de ochi, ten gras, psoriazis, eczeme, furunculoză, răni şi băi în caz de reumatism, leucoree (pe lângă băi, se bea şi infuzie), transpiraţie excesivă şi pentru îngrijirea părului. În bolile de ochi, se pun comprese.
- *Infuzia* de frunze de nuc se foloseşte intern, în caz de anemie, scrofuloză (inflamaţia glandelor), diaree, enterite, edeme renale, dureri de umeri, diabet, transpiraţie (eventual, în amestec cu frunze de salvie), ulcere nedureroase, producere insuficientă de lapte. Este depurativă. Se foloseşte 1 linguriţă de frunze/200 ml apă clocotită; se beau 2 căni/zi. Se va bea cu prudenţă de către cei care au exces de iod.
- *Alifie pentru răni*: 15 g frunze mărunţite, macerate în 100 g ulei de floarea-soarelui; după 7 zile, vasul se pune pe baia de apă în fierbere şi se lasă 30 minute. Se strecoară lichidul prin tifon, se adaugă 15 g ceară de albine mărunţită şi se pune din nou pe baie de apă fierbinte timp de 30 minute. Se ia de pe foc, se amestecă şi se toarnă în recipient de sticlă. Se ţine până la răcire. Se închide bine şi se ţine la rece (Constantinescu, 1978).
- O altă reţetă de alifie se poate face din 1 pumn de frunze fragede (din luna mai) şi 250 g untură de porc, cu reţeta de la „Orz". Această alifie serveşte şi pentru dureri reumatice.
- *Coaja verde a nucilor* conţine foarte multă vitamina C (1050-3040 mg/100 g), nucitanin şi alţi tananţi, alcaloidul Juglon, acizi organici (malic, citric), fosfaţi şi oxalaţi de Ca, naftochino etc. (Mihăescu, 1992). Are efecte asemănătoare cu cele ale frunzelor de nuc. Decoctul de nuci verzi sau coji verzi poate ridica nivelul de tiroxină, principalul hormon iodat secretat de tiroidă, care intensifică metabolismul şi ajută sistemul nervos. Infuzia de coajă verde de nucă (1 linguriţă coajă/1 cană apă), nucile şi pâinea prăjită unsă cu ulei de nucă ajută în caz de incontinenţă urinară. De asemenea, se pare că reglează activitatea glandei tiroide. Coaja proaspătă de nucă, ce conţine componenta anti-fungică juglon, distruge candida, herpesul, îndepărtează negii, petele de pe piele etc. Dar atenţie la cantitate, deoarece conţinutul în alcaloid (bază azotată) o face toxică (ca şi nicotina, cocaina, morfina, cofeina, chinina, stricnina, papaverina etc.).



Scanned with OKEN Scanner

- Cataplasmele cu coji verzi şi frunze sunt bune în scrofuloză, răni deschise sau plăgi cu puroi, pecingine.
- Negii se usucă şi cad dacă sunt frecaţi de 3 ori/zi, timp de 2-3 săptămâni, cu sucul de coajă verde.

Personal, am avut o realizare în tratamentul cu nuci sălbatice a 2 noduli apăruţi pe exteriorul gâtului, în dreptul amigdalelor. Terapeutul Valeriu Popa mi-a spus că este un semn al ieşirii toxinelor la exterior, eu ţinând regim sever în acea perioadă. Mi-a recomandat gargară şi cataplasme cu ceai de pătrunjel sălbatic sau ungere cu macerat de nuci sălbatice în ţiţei brut din zona în care m-am născut. După câteva ungeri cu acest macerat, nodulii s-au retras pe rând. Este adevărat că am făcut şi câteva şedinţe de bioenergie.

Se spune că nu este bine să stai mult timp sub un nuc. Bănuiesc că sub nuc, din cauza frunzişului des, fiind mai multă umezeală în pământ, se poate răci uşor, iar la cei care au reumatism, se poate declanşa o criză dureroasă.

Nuca de cocos face parte din familia *Palmier*. În India, este considerată un fruct sfânt. „Prasad" este o mâncare oferită zeilor, făcută din nucă de cocos combinată cu zahăr candel sau stafide. Cel mai des, nuca de cocos rasă se foloseşte la deserturi, în orez, budinci sau se consumă crudă.

- Miezul uscat conţine: apă (3,88), proteine (7,81), zahăr, grăsimi (66,26), fibre, săruri minerale: Na, Ca, K, Mg, S, Cu, Cl. În sucul nucii verzi se află: B_1, B_2, B_5, B_8, B_9, PP, niacină.

Laptele nucii de cocos conţine o peroxidoză analoagă celei din lapte şi salvie, zaharuri (glucoză şi fructoză), produse fosforice, colină (Valnet, 1986).

Uleiul extras din miez conţine acizi graşi mai ales saturaţi – 84% (lauric, palmitic, miristic, butiric, caproic), faţă de 16% nesaturaţi (oleic, puţin linoleic). De aceea, acest ulei nu ajută în hipercolesterolemii. Uleiul de nucă de cocos sau „untul de cocos" este cel mai uşor ulei – foarte asimilabil şi neutralizează acizii din stomac. Are proprietăţi laxative, nutritive, diuretice. Este folosit în cosmetică, la prepararea şampoanelor, masaj, la vindecarea rănilor, arsurilor.

Nuca de cocos este hrănitoare, are putere calorică mare, este uşor digerabilă, curăţă intestinele. Este bazică. Miezul ras curăţă intestinul. Ajută la regenerare şi la creşterea în greutate, în senzaţii de vomă şi în hiperaciditate. Nu este indicată în cantitate mare, deoarece nu este de pe meleagurile noastre.

Seminţele oleaginoase de floarea-soarelui, dovleac, in sunt valoroase consumate crude, neprăjite. Alături de nuci, seminţele bogate în acizi graşi conţin multe substanţe nutritive ca vitaminele E, B_6, Zn, Mg.

Seminţele de in pot înlocui peştele în ceea ce priveşte acidul linoleic, un acid gras Omega-3 (vezi la „Fructe oleaginoase"), care face să scadă colesterolul. Uleiul de seminţe de in mai conţine lignanţi, care pot reduce riscul de cancer la sân. Femeile aflate la postmenopauză este bine să consume 1 linguriţă de ulei presat la rece din seminţe de in/zi (de exemplu, în sosurile de salate).

- În caz de obezitate, câte un pahar cu macerat călduţ de seminţe de in luat înainte de masă va crea saţietate şi va ajuta procesele de eliminare.

Scanned with OKEN Scanner

- Mucilagiile din seminţe de in sunt antiinflamatoare. Astfel, în caz de colon iritabil sau inflamaţii ale tubului digestiv, se consumă 2-3 pahare de macerat la rece din seminţe de in, pe stomacul gol, înainte de mese. Maceratul se face cu 2 linguriţe puse timp de 2 h într-un pahar cu apă, apoi se bea fără a filtra.
- Contra constipaţiei şi a bolilor de piele, se înghit seara, pe stomacul gol, 2 linguri de seminţe de in nemestecate. O cură de 2 săptămâni va dezintoxica organismul, astfel ajutând şi în boli de piele, cum ar fi acneea, alergia, psoriazis şi unele forme de lupus.
- În caz de gastrită sau început de ulcer, se bea acest macerat în care se pune şi o linguriţă de pulbere de mentă. Se bea câte 1 l macerat, în loc de apă. Dacă pacientul este în perioadă de criză, nu se mănâncă nimic.
- Extern, pentru alergii, furuncule, arsuri uşoare, se pun cataplasme timp de 2-4 h cu seminţe de in. Pentru cataplasmă, se amestecă în cantităţi egale pulbere de seminţe de in şi muşeţel.

Floarea-soarelui face parte din familia *Compositae*, fiind adusă în Europa din America în 1510. Pe pământul american a fost găsită în preajma locurilor sfinte ale aztecilor, de unde a fost transportată pentru a spori splendoarea grădinilor regale spaniole. Apoi a fost răspândită în Europa ca plantă ornamentală. Indienii, ca şi preoţii azteci, spuneau despre ea că este o plantă sacră. În secolul al XIV-lea era folosită ca plantă decorativă în parcuri, ulterior fiind descoperite proprietăţile nutritive şi terapeutice ale seminţelor sale. Seminţele au început să fie consumate mult mai târziu, iar în 1835 un ţăran rus a construit prima presă de ulei din floarea-soarelui. După alte două sute de ani s-a descoperit valoarea terapeutică a florii-soarelui.

Seminţele de floarea-soarelui se pot consuma simple, în salate, sau sub formă de paste. Cea mai mare valoare terapeutică o au seminţele încolţite, care se pregătesc la fel ca şi grâul încolţit.

Din seminţe se face un ulei folosit în alimentaţie. Uleiul de floarea-soarelui este dublu yang. Cel mai sănătos este uleiul din prima presare la rece, care se va consuma neîncălzit în mâncare sau salate. Uleiul presat la rece din seminţe are o aromă mult mai puternică şi un gust uşor amărui faţă de uleiul rafinat. Se alterează mult mai repede decât alte uleiuri presate la rece. Dacă gustul este amar înseamnă că este alterat. Cura de ulei făcută prin frecarea în gură timp de 15 minute şi scuiparea la toaletă este folosită pentru dezintoxicarea organismului, în toate afecţiunile acute sau cronice. Consumarea uleiului de floarea-soarelui presat la rece ajută în boli precum arterioscleroza, accidente vasculare, constipaţie etc.

Practic, fiecare parte constituentă a plantei are valoare terapeutică. *Rădăcina*, recoltată la începutul toamnei, are proprietăţi laxative şi uşor calmante gastrice. *Tulpina*, folosită numai verde, are puternice efecte febrifuge. *Frunzele verzi* au efecte febrifuge, acţiune expectorantă şi decongestivă pulmonară. *Petalele* proaspete sau uscate sunt stimulente imunitare, antitumorale şi ajută organismul să se adapteze. *Seminţele* neprăjite combat bolile de rinichi, bilă şi circulatorii. *Pălăria*, partea din floare care rămâne după îndepărtarea seminţelor, prin efectul depurativ şi uşor antiinflamator, ajută contra durerilor de cap, a insolaţiei şi a bolilor de piele. În tratamente, rădăcinile uscate se folosesc sub formă de pulbere, frunzele şi tulpina pot fi macerate în vin alb timp de 2 săptămâni la soare, petalele se macerează în alcool de 80° timp de 10 zile, din pălării se face decoct timp de 5 minute, iar din seminţele necojite cu puţină apă caldă se face terci, care se mai lasă 15 minute înainte de folosire.

➢ **Atenţie!** Rădăcinile, tulpinile, frunzele şi florile dau frecvent reacţii alergice. Administrarea se va face la început în doze mici – 1/10 doză. Dacă apar catar respirator, diaree,

Scanned with OKEN Scanner

curgerea nasului şi a ochilor, senzaţia de arsură pe piele, se va renunţa la tratament (terapeut Ilie Tudor, 2004).

Petalele sunt un imunostimulator mai puternic decât echinaceea. Tinctura de petale se foloseşte în caz de boli infecţioase, amigdalită, faringită, bronşită sau tumori. Pulberea de rădăcină poate fi folosită în caz de tumori, constipaţie (înainte de fiecare masă, 1 linguriţă rasă de pulbere se ţine sub limbă câteva minute, apoi se înghite cu apă), indigestie (1/2 linguriţă plantă din 4 în 4 ore). Vinul de frunze şi tulpini se foloseşte la tuberculoză (4 linguri vin şi 1 lingură miere de 3-4 ori/zi, minim 2 luni, reduce febra şi congestia) sau febră. Ceaiul de pălării, 1-2 căni timp de 3 săptămâni, ajută în caz de pojar, eczeme cu mâncărimi sau se bea 1 cană ceai la dureri de cap produse de stres, oboseală (se pun şi comprese cu ceai pe frunte). Terciul de seminţe necojite (5 linguri seminţe) se folosea la nefrite, cistite, gonoree.

Astfel, în caz de boli infecţioase precum gripa, se administrează de 3 ori/zi, în cure de 3 săptămâni, câte 1 linguriţă tinctură de petale. Contra febrei se iau 3 linguri de vin din frunze şi tulpini, de maxim 6 ori/zi. În caz de tumori maligne sau benigne, se ia câte 1 linguriţă tinctură de petale în 1/2 pahar apă, de 4 ori/zi, iar la cancer avansat se ia câte 1/2 linguriţă pulbere de petale de 4 ori/zi. Astfel se inhibă dezvoltarea tumorilor. Turtele rămase după presare constituie un furaj nutritiv pentru vite. Seminţele decojite şi râşnite se pot combina cu unt, iaurt sau brânză de vaci, ceapă, zarzavat ras şi condimente, alcătuind o pastă bună pentru sandvişuri.

Seminţele de floarea-soarelui conţin: acizi graşi nesaturaţi (peste 90%), din care: mononesaturaţi (acid oleic – 30%), polinesaturaţi (acid linoleic – 60%) şi acizi graşi saturaţi (palmitic, stearic, arahidonic etc. – 7-9%). Mai conţin: vitaminele A, D, E, F, K, săruri minerale, fosfatide, gliceride, proteine (16,2-27 g %) formate din toţi amino-acizii esenţiali. Din punct de vedere yoga, sunt triplu yang.

Atât uleiul, cât şi seminţele de floarea-soarelui conţin multă vitamina E (49, respectiv 46 mg%), despre ale cărei binefaceri se poate citi la „Germeni de grâu". De asemenea, conţin multă vitamina F, din uleiul de floarea-soarelui extrăgându-se vitamina F, folosită medicinal. Vitamina F, adusă în corp prin aport alimentar, reconstituie în organism rezerva de acizi graşi nesaturaţi şi în special factorul esenţial – acidul linoleic, pe baza căruia se formează acidul arahidonic, care se depozitează în ficat şi activează fiziologic în organism. Această vitamină are rol în metabolismul pielii şi al lipidelor. Intervine în mecanismul endocrin şi al ovulaţiei. Carenţa în această vitamină favorizează producerea de eczeme, inclusiv alergice, tulburări de ciclu menstrual, migrene. Deci uleiul este indicat în eczeme de diferite tipuri, psoriazis, acnee, seboree, furunculoză, plăgi, arsuri. Se utilizează şi în astm bronşic, tulburări endocrine (hiperfoliculinemie), degenerescenţa grasă a ficatului. Atenţie în caz de hipofoculinemie (există acţiune antagonistă între acizii graşi nesaturaţi şi foliculină – pot apărea fenomene secundare de disendocrinie). Favorizează reglarea nivelului de colesterol, ajutând în hipercolesterolemie, ateroscleroză. Curele cu seminţe neprăjite de floarea-soarelui (cca 200 g/zi, timp de 2 săptămâni) sunt indicate şi în alte afecţiuni, precum: ischemie cardiacă, fragilitate capilară şi vasculară, sterilitate, impotenţă, scăderea imunităţii.

În medicina populară, contra arsurilor (şi a celor solare) se fac ungeri cu ulei de floarea-soarelui peste care se presară bicarbonat (absoarbe căldura). Cele două substanţe se pot pune împreună într-o sticlă, care se agită înainte de folosire (*Formula As*, nr. 470, 2001).

Scanned with OKEN Scanner

Administrarea în doze ponderabile (foarte mari) duce la accese de febră intermitentă şi hipertrofia splinei (*Almanahul pădurii*, 1985, cap. „Homeopatie").

Seminţele de dovleac nu sunt bune încolţite, au un gust neplăcut, foarte amar. Despre virtuţile lor terapeutice, vezi la „Dovleac". Din punct de vedere yoga, seminţele de dovleac prăjite sunt dublu yang.

Despre *seminţele de susan*, foarte bogate în ulei, sau despre anason, chimen, fenicul, bogate în ulei volatil, vezi la „Condimente". Din punct de vedere yoga, sunt triplu yang.

Reţetă cu fructe oleaginoase : vezi Partea a II-a, cap. I, **Dulciuri** : „Spumă de griş cu nuci sau alune".

Gutui

Gutuiul se mai numeşte în unele zone Alămâior. Face parte din familia *Rosaceae* şi este originar din Orientul apropiat, de pe malurile iraniene ale Caspicei. A fost cultivat cu 6 000 de ani în urmă de babilonieni. În Grecia, era fructul adorat de Venus, tinerii căsătoriţi trebuind să-l strivească între dinţi înainte de a intra în camera nupţială. Deşi perioada de cultivare a gutuiului a fost lungă, gustul lui acrişor şi astringent nu a putut fi îmbunătăţit prea mult. La noi, se întâlneşte cultivat în grădini, simţindu-se foarte bine în compania părului. Am constantat aceasta în perioada copilăriei când, în curtea casei părinteşti, aveam, alături de gutui, un păr. Ambii dădeau foarte multe fructe. La un moment dat, am altoit gutuiul cu păr. Din acelaşi pom, adunam şi gutui, şi pere. Fructele de gutui, mari (maximum 800 g) şi galbene, se coc la sfârşitul lunii octombrie şi începutul lunii noiembrie. Din punct de vedere yoga, există atât elemente yin (după gust, apă, K, vitamina B), cât şi yang (după culoare, gust astringent, vitamina A), nefiind încadrat până acum în nici un tabel de către autorii citiţi de mine.

Gutuile se folosesc sub formă de dulceaţă, gem, peltea, pastă, compot, marmeladă, suc, lichior, diferite mîncăruri etc. Frunzele de gutui se pot asocia cu frunze de afin, mur, zmeur, fructe de măceş, cătină pentru a obţine un ceai alimentar plăcut, vitaminizant.

În scop terapeutic, se folosesc fructele, seminţele, frunzele şi florile.

- Gutuile conţin : apă (71-86%), zaharuri (maximum 13,3%), acizi, proteine (0,5-0,95%), celuloză, tanini, pectine, mucilagii, lipide (0,2 %), săruri minerale : mult Fe, Mg, P, Ca, K, Cu, S, Mn, Se etc. şi vitamine : A, B_1, B_2, B_{17}, C, PP. Valoarea energetică este de 69 Kcal./100 g.
- Gutuile crude, bine coapte, ajută la digestie. Prin asocierea tanin-pectină, au efect astringent şi emolient asupra mucoaselor digestive, fiind indicate în diaree, enterită, vomă, salivaţie abundentă etc. Datorită taninului, sunt hemostatice şi au efect tonifiant, fiind recomandate în infecţii respiratorii : guturai, tuberculoză etc. Stimulează ficatul, ajută în leucoree, sunt calmante şi sedative. Contra hepatitei este eficient să se bea cât mai mult nectar de gutui (cu coajă, preparat cu puţină apă, în blender) în cure îndelungate. Gutuile au efect imunostimulent şi măresc apetitul. În coaja gutuilor se află substanţe antivirale care combat declanşarea hepatitei de tip A, B, C. În Japonia s-a demonstrat (Kanematsu Sugiura) că aceste fructe conţin substanţe (cum ar fi vitamina B 17) care ajută la distrugerea celulelor maligne, combătând astfel cancerul.
- Decoctul de gutui necurăţate de coajă se foloseşte contra enteritelor, digestiilor anevoioase, insuficienţei hepatice sau pancreatice, iar extern – pentru prolaps rectal

Scanned with OKEN Scanner

şi gargare în: laringite, faringite, stomatite, amigdalite. În acest scop, se foloseşte o gutuie/1 l apă. Se lasă să fiarbă, până apa scade la jumătate.

- Pelteaua de gutui este indicată în dieta gastritei hiperacide şi a colitelor.
- Preparatele fierte din gutui (gemul, jeleul, pelteaua, marmelada, siropul) ajută în diaree, hemoragie uterină şi hemoroizi.
- *Frunzele de gutui*, sub formă de infuzie sau decoct, fiind bogate în tanin, au acţiune astringentă, hemostatică şi emolientă. Se folosesc în boli respiratorii, diaree, hemoptizii, gingivite, răguşeală, secreţie exagerată de salivă, guturai, nervozitate, insomnie etc.
- Infuzia din flori (30 g /1 l) şi frunze de gutui (50 g/1 l) calmează tusea. În trecut, ceaiul de frunze de gutui şi flori de tei era folosit pentru tratarea amigdalitei şi a răcelilor. Pentru sifilis, se făceau oblojeli cu decoct de frunze de gutui, măr dulce şi cimbrişor. Ceaiul de frunze uscate se mai folosea pentru boli de inimă, în insuficienţă cardiacă şi în boli de ficat.
- Din *sâmburii* bogaţi în mucilagii şi pectine se face o infuzie (1 linguriţă sâmburi/1 cană apă clocotită), care se îndulceşte preferabil cu miere. Ajută la tuse, bronşită, răguşeală. În trecut, acest ceai se făcea în amestec cu tărâţe de grâu şi folosea contra tusei.
- *Maceratul de sâmburi de gutui* pisate era folosit din cele mai vechi timpuri. Se face cu o mână sâmburi pisaţi la 1/2 pahar apă călduţă. Este emolient şi se foloseşte extern contra degerăturilor, a hemoroizilor inflamaţi, a crăpăturilor pielii, sânilor, a arsurilor, în eczeme, fisuri anale, prolaps rectal şi uterin, pentru ochi etc.
- *Cojile de gutui* macerate în puţin alcool (la ten gras) sau fierte cu puţin lapte (ten normal) sunt folosite pentru loţiuni, în cosmetică, contra ridurilor. Măştile cu suc de gutui aplicate timp de 20 de minute ajută în caz de ten gras. Tenul gras poate fi tratat cu suc de gutuie. Decoctul de seminţe de gutui (1 lingură seminţe/1 cană apă fierte 15 minute) poate servi ca gel de păr pentru menţinerea coafurii, conferind părului şi luciu, şi volum. Părul nu se mai îngraşă uşor şi eventuala mătreaţă dispare. Decoctul se păstrează la frigider.
- Gutuile stimulează activitatea pancreasului şi au efect antiinflamator, ajutând în caz de pancreatită. În acest scop se pot face cure cu suc de gutui + mere.
- Gutuile cu coajă, rase şi amestecate cu miere, prin efectul antiinflamator, laxativ, astringent (antihemoragic), ajută în caz de hemoroizi şi colon iritabil.

➢ **Atenţie!** Sâmburii de gutui consumaţi în cantitate mare sunt toxici.

Mere

Mărul face parte din familia *Rosaceae*. Se pare că este originar din Asia occidentală şi centrală (după unii, din Caucaz şi Altai sau chiar din Siberia). Acolo se găseşte în stare sălbatică, mai ales în munţi. Se cultivă de aproape 8 000 de ani. A fost adus foarte devreme în Europa de popoarele nomade, migratoare. Mărul a fost cunoscut şi cultivat în Egipt şi Palestina (vezi Biblia – denumirea latină a mărului: pirus malus), cu mii de ani înainte de Hristos. Grecii cunoşteau 6 varietăţi, romanii – 26. Este răspândit pe toată suprafaţa pământului. Acest aliment-medicament, apreciat din cele mai vechi timpuri, există astăzi în foarte multe varietăţi (peste 10 000). Speciile de măr descoperite în locuinţele lacustre nu depăşeau 4 cm în diametru. La noi, se întâlneşte şi ruda sălbatică, aflată la originea mărului cultivat. Acest arbore, numit „măr pădureţ", creşte spontan în

Scanned with OKEN Scanner

pădurile de foioase din etajele campestru, colinar şi montan. Are fructe mici, tari, acre şi astringente.

Mai frecvent sunt întâlniţi merii cultivaţi în grădini, cu fructe mari, de culoare roşie, galbenă sau verde, cu gust dulce-acrişor, funcţie de soi. Merele se recoltează după tipul de soi: în iulie-august, septembrie, octombrie sau noiembrie. Merele sunt sănătoase atunci când sunt bine coapte şi nedepozitate mult timp (la 2°C, în 8 luni pierd 40% din vitamina C). Cele mai sănătoase sunt merele ionatane. Merele sunt socotite dublu yang, dar diferă şi funcţie de culoare sau de nivelul de coacere.

Merele pădureţe, mai rar folosite, se consumă crude (sunt mai bune în primăvara următoare culegerii) sau preparate sub formă de gem, marmeladă, compot, cidru şi, mai des, oţet şi rachiu. În unele zone, se consumă murate. Se mai pot folosi, dacă sunt tăiate felii şi uscate, în ceaiuri de fructe, dând aromă şi gust acrişor ceaiului. Ceaiul se va îndulci cu miere. Acest ceai se va evita de persoanele bolnave, cărora le poate produce aciditate, sau se poate combina cu alte produse alcaline (plante medicinale).

Din merele cultivate se prepară: marmeladă, peltea, compot, pastă, pistil, oţet, rachiu, cidru, plăcinte, tort, prăjituri, sos, mere în aluat, chisel etc. Prin excepţie, merele crude se pot combina şi cu legume în salate (de varză, ţelină, morcovi, maioneză), brânză de vaci sau cu alte fructe etc. În trecut, ţăranii le foloseau şi murate sau uscate.

E. Cayce nu era adeptul mărului. De exemplu, el recomanda cura de mere numai în anumite condiţii. Îl recomanda să fie consumat la fiecare masă, cu excepţia micului dejun, ceea ce este contrar convingerilor noastre. Ba chiar afirma că merele gătite sunt mai puţin agresive. Aici cred că trebuie să ţinem cont şi de nivelul vibratoriu al locului de baştină.

- Merele conţin: apă (84-93%), grăsimi, celuloză, zaharuri (8-16%), acizi, tanini, pectine, proteine (0,3-0,72%), puţine lipide, celuloză (maximum 1,7%), săruri minerale: Ca, P, Na, K (120 mg%), Zn, Cu, Mn, S, Mg, Fe, Cl, I, lignină, enzime, puţină provitamina A, vitaminele B_1, B_2, B_5, B_6, B_8, C (10 mg), PP (la exteriorul mărului) etc. Substanţele tanoide condiţionează gustul şi durata lor de păstrare. Feliile de mere în contact cu aerul se brunifică, din cauza oxidării taninului. În seminţele merelor se află amigdalina (0,6%), care este toxică, şi lipide (20%). Valoarea energetică este de 64, maximum 128 Kcal./100 g. Coaja merelor conţine de 2 ori mai multe vitamine B_5 şi C decât pulpa.
- Proprietăţi: tonic muscular şi nervos, diuretic, antireumatismal, anticolesterolemiant, răcoritor, digestiv, ocrotitor gastric, antiseptic intestinal, decongestiv hepatic, laxativ, depurativ, regenerator de ţesuturi. Merele contribuie la întărirea muşchilor, prin hrănirea fibrei musculare şi a celulei nervoase. Pectina (o fibră solubilă în apă) aflată în endocard (miezul cu sâmburi) şi coaja mărului au proprietatea de a coagula sângele şi au dat rezultate bune în hemoragii şi hemofilii. Pectinele din fructe micşorează concentraţia colesterolului, protejează inima şi elimină acidul uric. Fiind un tip de zahăr cu structură micromoleculară, serveşte la fabricarea gelatinei şi se găseşte în farmacii sub formă de tablete. Pectina redă elasticitatea ţesuturilor, ajutând la cicatrizarea rănilor, oferă elasticitate vaselor de sânge. În infarct şi ateroscleroză, trebuie să se mănânce zilnic 2 mere (15 g pectină). În diabet, sunt bune merele proaspete, mai acide, şi nu sunt indicate merele uscate, deoarece conţin multe zaharuri. Sărurile minerale le dau un efect alcalin. Prin aciditatea moderată, ajută digestia. Conţin substanţe antioxidante, care neutralizează substanţele mutagene şi cancerigene. K din

Scanned with OKEN Scanner

mere omoară germenii, prin extracţia de apă, uscându-i. Tot K menţine ţesuturile elastice şi combate sclerozarea arterelor.

- Să se consume câte 1 măr în fiecare dimineaţă, având rol depurativ sangvin şi dezintoxicant, iar seara să se consume ajutând ca laxativ, somnifer şi pentru curăţarea tartrului de pe dinţi (datorită acidului oxalic albeşte dinţii). Totuşi, seara târziu, chiar înainte de culcare, mai ales copiii să nu consume măr, deoarece fermentează în intestin şi dau naştere unor derivate ale alcoolului.
- Cura de mere se recomandă în surmenaj fizic şi intelectual, obezitate, hipertensiune, anemie, infecţii intestinale, febră, migrene, cefalee, reumatism, ulcer, gastrite, boli de ficat, calculi biliari, litiază urinară urică, herpes, bronşită, insomnii, diabet etc. Cura de suc de mere (1/2 l pe pe zi) recomandată şi de dr. B. Beuner, se va face pe stomacul gol.
- Merele sunt antiseptic intestinal, favorizând secreţia unei diastaze intestinale bactericide. În diaree, enterocolite, ulcer, să se consume mere crude ionatane (în nici un caz acre), rase, eventual cu morcov. La fiecare masă se vor consuma minimum 300 g mere rase, astfel ca, în total, să se consume 1-1,5 kg mere/zi. În timpul tratamentului cu mere crude, nu trebuie să se mai consume nimic altceva, nici medicamente. După 48 h, numai dacă boala a cedat, se poate introduce un regim de tranziţie de câteva zile cu: afine, gutui, brânză, pesmeţi, ouă etc., dar fără legume, din cauza celulozei pe care o conţin, şi fără lapte. Merele coapte sunt bune contra constipaţiei, dar şi în caz de reumatism, gută, răguşeală.
- Decoctul timp de 15 minute din coji uscate şi pisate de măr (1 lingură/1 cană) ajută în caz de reumatism. Se bea după fiecare masă câte o ceaşcă.
- Mărul ajută în boli metabolice cu tulburări de circulaţie. Au fost obţinute rezultate bune în hidropizie, boli vasculare şi cardiace, dacă 3 zile/săptămână s-au consumat numai câte 1-1,5 ml/zi compot de mere, slab îndulcit (Waerland).
- Calmează sistemul nervos, producând linişte şi relaxare, şi sunt bune contra insomniei. Infuzia de coji de mere (recomandată şi de Valeriu Popa) este indicată în insomnii, reumatism, gută, oligurie etc. Ceaiul de mere curăţă intestinele şi sângele. Este răcoritor.
- Mărul elimină secreţiile bronşice. Infuzia din flori de măr (30 g/1 l apă) calmează tusea. Decoctul de mere este indicat în bronşite, reumatism şi afecţiuni intestinale, mai ales dacă se adaugă la ceai şi rădăcină de „lemn-dulce".
- În medicina populară, crenguţele de măr se fierbeau şi se făceau cataplasme contra bubelor dulci (eczemă infecţioasă la copii). Tot pentru această afecţiune, se mai folosea mustul de mere, cu care se ungea zona. Frunzele de măr, cimbrişor şi gutui serveau la oblojeli în caz de sifilis. Merele coapte se consumau contra tusei. Cataplasmele din mere pădureţe fierte cu tărâţe de grâu se foloseau contra inflamaţiilor splinei. Merele pădureţe coapte se puneau pe bătături. Oţetul de mere pădureţe fiert şi îndulcit cu miere se folosea în răceli şi tuse. Cu acest oţet se făceau frecţii.
- *Oţetul de mere* conţine toate mineralele din fructe, în special potasiu, care contribuie la menţinerea echilibrului acid-bază din organism. Doar zahărul devine acid în fermentaţie, valoros pentru că omoară bacteriile, dizolvă calciul şi alte depuneri minerale alcaline (care dau dureri, dereglări) şi elimină unele boli prin schimbarea stării alcaline în acid în organism. Vitaminele şi mineralele conţinute de mere conferă oţetului posibilitatea de a ajuta sistemul cardiovascular, nervos, osos, imunitar, reglează tensiunea, ajută la asimilarea fierului etc. Dintre acizii organici conţinuţi de

Scanned with OKEN Scanner

oţet, predomină acidul acetic. Mai conţine acid lactic, acid propionic, pectine, enzime, cantităţi foarte mici de aminoacizi, izoflavonoide, care au un puternic efect antioxidant, ajută la normalizarea ciclului menstrual la femei şi reînnoirea hematiilor (globulelor roşii). Oţetul de mere ajută digestia, metabolismul şi dezintoxică organismul. Oţetul de mere cu rosmarin (macerat) luat intern (şi în salate) ajută în gastrite hipoacide, atonii digestive, stimulează digestia şi memoria. Dr. Jarvis recomandă oţetul de mere în special pentru longevitate, prevenire infarct, astm, ateroscleroză, hipertensiune, arterită, obezitate, nefrite, pielite (inflamaţie la rinichi), nevroze, oboseală, insomnii, migrene, ameţeli, lăcrimare, sterilitate, intoxicaţii etc. Ajută şi în caz de reumatism, colecistită, dischinezie biliară, slăbiciune, lipsa poftei de mâncare, indigestie, previne litiaza renală şi biliară. Ca tratament, se ia de 1-3 ori/zi câte 1 linguriţă oţet de mere pus în 50-100 ml apă plată. Gargara cu o soluţie concentrată de oţet de mere în apă ajută în caz de dureri în gât. Masajele cu oţet de mere, mai ales dacă se macerează plante cu uleiuri volatile (lavandă, mentă, trandafir, cimbru, rosmarin), ajută la răceli, mai ales cu febră (mentă, trandafir), dureri musculare (mentă), oboseală, dureri de cap (mentă), greaţă (mentă), reumatism (mentă), ajută la recăpătarea tonusului pielii, a supleţii (cu rosmarin), paralizii (rosmarin), curăţă pielea, previne infecţiile, bolile de piele, surmenajul, insomnia (lavandă), arsurile (cu lavandă). Tratamentul micozelor este de lungă durată, cam 2-3 luni, dar este eficient dacă se ţine degetul zilnic timp de 1/2 h în oţet şi se mai unge şi cu tinctură de propolis. Noaptea se pune o compresă cu oţet. În caz de ebrietate, anumiţi terapeuţi recomandă să se bea 50 ml oţet de mere. În schimb, Valeriu Popa nu-l recomanda celor grav bolnavi, din cauza aciditătii.

- *Cidrul de mere* ajută în scleroză, gută, este laxativ, combate hemoroizii, arde grăsimile (obezitate).
- În cosmetică, sucul de măr reface ţesuturile.
- Contra fragilităţii unghiilor, se recomandă să se facă zilnic badijonări, câte 15-20 minute, cu amestec de oţet de mere cu ulei de porumb sau soia (Ibrian, 1999).

Reţetă cu măr: vezi Partea a II-a, cap. I, **Dulciuri**: „Mere sau pere coapte".

Pepeni

Pepenele verde şi cel galben fac parte din familia *Cucurbitaceae*. Pepenele galben provine din Asia tropicală, iar pepenele verde – din sudul Africii. Pepenele galben a fost adus în Europa de turci, în România ajungând în primul secol al mileniului I. Pepenele verde a ajuns în Europa mult mai târziu, prin secolul al XI-lea. Fructele se recoltează din luna iulie până în septembrie. Atât miezul pepenilor, cât şi seminţele au valori terapeutice. Din partea albă a cojii pepenilor verzi împreună cu un strat subţire de miez se poate face dulceaţă. Pepenele verde are miezul roşu, rar galben, dulce şi zemos. Din punct de vedere yoga, pepenii sunt dublu yin.

Pepenele verde (lubeniţă sau harbuz) se va consuma încet, pe stomacul gol, între mese, la o distanţă de minimum 1 h de orice masă (altfel poate produce purgaţie). Este indicat să se consume singur, mai ales neasociat cu alimente grele sau bogate în proteine, deoarece poate produce indigestie. Persoanele cu insuficienţă renală trebuie să-l consume cu prudenţă, pentru a nu suprasolicita rinichii. Această recomandare este susţinută şi de

Scanned with OKEN Scanner

Valeriu Popa şi Edgar Cayce. Valeriu Popa, ţinând cont de latura gurmandă a oamenilor, care nu se limitează la o felie, a scos total din regimul persoanelor bolnave pepenele verde.

- Miezul pepenelui verde conţine 95% apă, zaharuri naturale, vitamine (A, C, B_1, B_2), substanţe minerale (Ca, P, K, puţin Na), enzime, acizi organici şi licopina – o substanţă antioxidantă şi cu efect reglator imunitar. Enzimele şi acizii organici, conţinuţi mai ales în apropierea cojii (de unde şi gustul mai acru şi mai puţin agreat), au efecte de dezintoxicare puternică, ajutând organismele uzate, îmbătrânite. Toate tipurile de pepene şi castraveţi conţin substanţa „cucurbocitrină", cu efect de mărire a permeabilităţii capilarelor din rinichi, astfel permiţând trecerea în cantităţi mari a apei în urină.
- Este depurativ şi diuretic, înlăturând edemele cauzate de reţinerea apei. Pepenele influenţează activitatea ficatului şi a rinichilor. El curăţă rinichii, datorită conţinutului bogat în P, K, Ca. Pepenele verde şi cel galben conţin foarte puţin Na şi mult K.
- *Cura de pepeni* este bine venită în cazul unor afecţiuni ale inimii şi sistemului imunitar ca: ischemia cardiacă, hipertensiunea, cancerul, dereglările hormonale etc., în care se recomandă regim hiposodic. Unii terapeuţi indică o cură de pepene verde bine copt, de minimum 10 zile, în cantitate de minimum 2 kg, care dezintoxică, reglează hormonal şi imunitar, alimentează organismul cu lichide şi electroliţi. Cura de 10-20 zile cu pepene verde, dezintoxicând şi reglând hormonal (corticosuprarenalele în special), ajută şi în caz de acnee. Concomitent, se va ţine regim fără carne şi alte alimente toxice, iar zonele afectate se vor unge zilnic cu tinctură de propolis sau se pun cataplasme cu mărul lupului (Aristolochia clematitis – fiind toxic, se cere multă prudenţă în folosire şi ajutorul unui specialist).
- În caz de nefrită, pielită, pielonefrită, se consumă mult pepene într-o repriză, evitând frigul şi curentul la şale.
- Pentru calculi renali, se recomandă cantităţi mari de pepene verde. Înainte de cură şi în ultimele 3 zile se iau plantele care sfărâmă calculii: mesteacăn, merişor, răşină de pini, boabe de ienupăr. Sucul de pepene îi elimină, mai ales dacă se ţine pe zona rinichilor o sticlă cu apă foarte caldă.
- Pentru calculi biliari, se ia în fiecare dimineaţă pe stomacul gol, timp de 10 zile, câte 1 linguriţă cu pudră de *seminţe de pepene verde* uscate amestecate cu 1 lingură ulei de măsline. Apoi se va sta culcat 10 minute pe partea dreaptă. Tratamentul durează 3 luni, câte 10 zile din fiecare lună, început la aceeaşi dată. Se va ţine regim alimentar fără prăjeli, grăsimi, alcool şi cafea.
- În medicina populară, contra vărsăturilor se folosea pudră de seminţe de pepene galben sau verde, uscate şi pisate. În inflamaţii ale splinei, pepenele se cocea în cuptor, apoi zeama se bea, iar miezul cald se punea ca o cataplasmă. Tot copt cu untdelemn, se dădea, dimineaţa, contra blenoragiei.
- *Infuzia de seminţe de pepene* (1 lingură seminţe măcinate/1 cană), câte 2-3 căni/zi, ajută la eliminarea de lichide. Ceaiul se mai poate face sub formă de decoct 5 minute, din 2 linguri seminţe la 1/2 l apă. Se bea când s-a răcit, pe parcursul zilei.
- În caz de reumatism, se recomandă până la 20 zile cură de pepeni, însoţită de alte proceduri, cum ar fi gimnastica, masajul etc.
- Pentru constipaţie, colită de putrefacţie, se va consuma pepene pe stomacul gol, dimineaţa, apoi minimum 4 h nu se va consuma nimic. Micul dejun va începe cu consumul a 4 linguri tărâţă de grâu înmuiată în apă şi eventual îndulcită cu miere.
- În caz de migrenă, se pune pe frunte o coajă de pepene.

Scanned with OKEN Scanner

Pepenele galben are o acţiune terapeutică mai puternică decât pepenele verde. Se remarcă prin parfumul deosebit, efectul răcoritor, fiind un vitalizant puternic, cu mare acţiune reglatoare asupra apetitului. Se va consuma pe stomacul gol.

- Conţine 95% apă, 0,6% proteine, 0,11% materii grase, celuloză, 3,72% glucide – 1,05-6% zahăr, vitamina: A (25-3000 U.I.), B (0,03 mg), C (1,05-2 mg); săruri minerale: P (30 mg), Ca (20 mg), Fe (0,4 mg), K. Puterea calorică este de 30 Kcal.%.
- Este laxativ, diuretic, regenerator al ţesuturilor. Cantalupul este anticoagulant, datorită conţinutului în adenosină, ajutând în boli de inimă.
- Este indicat în anemii, tuberculoză, constipaţie, hemoroizi, oligurii, litiază urinară, gută, reumatism, îngrijire ten.
- În medicina populară, *infuzia de seminţe* de pepene galben era folosită contra hemoroizilor. Mai nou, s-a constatat că decoctul de seminţe de pepene are proprietăţi expectorante, ajutând în bronşite. Se fierb timp de 20 de minute 1 linguriţă seminţe în 200 ml apă. După ce s-a răcit, se strecoară. Se beau 2 căni/zi.
- În *litiaza prostatică* a dat rezultat bun decoctul de sâmburi uscaţi (de culoare neagră) de pepene verde (coaja verde-închis). Seara, o mână de sâmburi se fierb în 1 l apă până când apa scade la jumătate. Dimineaţa, pe nemâncate, se bea ceaiul, iar după 1 h se poate servi masa. Cura durează 10 zile cu 10 zile pauză. Se reia până la vindecare. Contra albeţei, *coaja pisată* se pune drept cataplasmă pe ochi şi pe tâmple.
- Pepenele galben este contraindicat diabeticilor, entericilor şi dispepticilor.
- *Cura cu pepene galben* se va ţine în acelaşi mod cu cea cu pepene verde, cu menţiunea că nu se va depăşi cantitatea de 2 kg/zi, pentru a nu produce perturbaţii digestive. Pentru cură, se poate prepara un nectar, prin zdrobirea miezului pepenelui şi, eventual, adăugarea de puţină miere. Deşi se oxidează mai greu decât sucul de pepene roşu, se va consuma la maximum 10 minute de la preparare. În cură se beau 3-6 căni nectar/zi. Cura este indicată în:

– anemie – 3 căni/zi nectar, fiecare cană băută cu 1 h înainte de fiecare masă, adăugându-se 3 linguriţe/zi de pudră de afine;
– anorexie – 1-2 felii de pepene consumate cu 30 minute înainte de masă;
– boli de piele (are efect antiinflamator şi răcoritor benefic în dermatoze cu mâncărimi, usturimi etc.). În acest ultim caz, pe lângă regim alimentar, mai este recomandată luarea unei linguriţe din planta „trei-fraţi-pătaţi", pe stomacul gol, cu puţină apă, de 3 ori/zi. În caz de inflamaţii, arsuri uşoare, se aplică o cataplasmă cu miez de pepene pus între două fâşii de pânză;
– colagenoze şi diabet – unele elemente, ca potasiu, calciu şi vitaminele: A, B, C, ajută la păstrarea echilibrului metabolic necesar, protejând organismul de complicaţii. Pepenele galben se consumă moderat în diabet şi în cantităţi sporite în colagenoze.
– pentru tonifierea şi redarea elasticităţii pielii ofilite sau iritate, alergii şi arsuri uşoare, sucul de pepene galben sau felia de pepene rece aplicată ajută, având efect hidratant şi calmant.

Personal, am avut o experienţă benefică cu pepenele galben, când mi-au apărut 3 mici ridicături sub piele (probabil puncte de grăsime). Seara am trecut o felie de pepene galben rece pe faţa demachiată şi am lăsat să acţioneze până s-a uscat (15-20 minute), apoi m-am spălat cu apă. Concomitent, am mâncat pepene galben. Dimineaţa, am observat că acele puncte au dispărut.

Reţetă cu pepene: vezi Partea a II-a, cap. I, **Dulciuri**: „Salată de fructe".

Scanned with OKEN Scanner

Pere

Părul face parte din familia *Rosaceae*, fiind originar din Asia centrală. Soiurile sălbatice din Asia occidentală diferă atât de mult de cele europene, încât s-a ajuns la concluzia că majoritatea varietăţilor cultivate vin din Europa, unde cultivarea părului este foarte veche. S-au găsit sâmburi de păr în locuinţele lacustre din neolitic. Cu 3 secole î.Hr., Theofrast enumeră 4 varietăţi de păr. În Franţa, este cunoscut din Evul Mediu, iar în prezent, acolo se cultivă peste 2 000 varietăţi de păr. Se întâlneşte în toată Europa temperată, dar şi în Asia occidentală şi centrală.

La originea părului cultivat s-a aflat „părul pădureţ", care la noi mai creşte sălbatic în pădurile de foioase, mai ales în etajul colinar. Are fructe mici, tari, pietroase şi verzi. Perele pădureţe devin moi şi de culoare cafenie dacă se păstrează pentru iarnă (în tărâţe). La noi, există trei soiuri de pere cultivate: de vară, toamnă şi iarnă. Ele au efect răcoritor. Din punct de vedere yoga, perele sunt dublu yin.

Cayce este împotriva perelor şi merelor crude. El recomandă să fie consumate cu măsură şi numai în sezon. Aceasta, poate datorită nivelului vibratoriu al locului unde trăia. El recomandă dimineaţa fructele gătite, iar seara spune să nu se consume niciodată fructe crude. La noi există păreri opuse, recomandându-se consumul, mai ales dimineaţa, al merelor şi perelor crude. Spre deosebire de Cayce, Valeriu Popa pune pe primul loc merele şi perele. El recomandă să se amestece terciul de grâu (hrana de bază a celor bolnavi) cu mere sau pere crude, la prânz sau seara. J. Valnet recomandă consumul a 1-1,5 kg/zi, înainte de mese, sau 2-3 pahare/zi cu suc băut înainte de mese.

Perele pădureţe se pot consuma crude sau preparate ca marmeladă, vin, rachiu, lichior. Se mai pot folosi, dacă sunt tăiate felii şi uscate, în ceaiuri de fructe combinate (cu cătină, păducel, măceşe, mere, coarne etc.), dând aromă şi gust acrişor ceaiului.

Perele se consumă proaspete, uscate sau sub formă de suc, compot, marmeladă, cidru. Nu se vor face tarte cu pere (vezi combinaţia feculente-fructe). În coajă se află tanin, de aceea coaja nu trebuie aruncată. Cei care nu o pot suporta crudă să o fiarbă.

În coaja de pere există o substanţă (arbutina) care, prin transformarea ei de către bacteriile intestinale, poate deveni un factor cancerigen. Specialiştii englezi în nutriţie recomandă consumarea perelor decojite.

Din punct de vedere terapeutic, se folosesc frunzele şi fructele.

- Perele conţin: apă (79-87%), zaharuri (8%, levuloză), acizi organici (0,2), tanini, multe pectine, proteine (0,4), puţine grăsimi (0,4), provitamina A, vitamine: B_1, B_2, B_5, B_6, C, P, PP, săruri minerale: Ca, P, Fe, Na, K, Cl, S, Mg, Zn, Cu, Mn, I, Ar, celuloză (2,58 g) etc. Valoarea energetică este de 51, maximum 83 Kcal./100 g. Sunt de două ori mai bogate în săruri minerale decât merele, dar mai sărace în vitamine.
- Sunt indicate în: reumatism, gută, tuberculoză, litiază urică, colică biliară, astenie, surmenaj, sarcină, anemie, diaree, având efect depurativ, laxativ, remineralizant, stomahic, astringent, sedativ. Prin conţinutul mare de polifenoli, perele şi piersicile ajută în caz de hipertensiune şi boli ale aparatului cardiovascular.
- Perele sunt recomandate pentru arsuri la stomac, deoarece, deşi sunt acide, în organism eliberează fierul şi îşi pierd aciditatea. Perele astringente sunt recomandate în diaree, iar celelalte sunt laxative (fiind bogate în celuloză). Perele sunt diuretice (datorită vitaminei B_6, diuretică, şi suculenţei lor), depurative (datorită vitaminei P – flavonoide – şi enzimelor), sedative. Au efect antiputrid şi uricolitic. Fiind energetice,

Scanned with OKEN Scanner

sunt de ajutor în astenie şi surmenaj, iar datorită fierului (para conţine mai mult fier chiar decât piersica) sunt recomandate de Cayce în bolile sistemului nervos. De asemenea, sunt de folos în bolile cardiovasculare şi în diabet, datorită levulozei, care este forma cea mai bună de zahăr, fiind uşor de digerat chiar de stomacurile cele mai delicate. Perele zemoase ajută la eliminarea calculilor urinari. Prin conţinutul de Fe şi deoarece stimulează formarea globulelor roşii (hematopoeza), ajută în caz de anemie. Întărind imunitatea, sunt folositoare în caz de infecţii (chiar cu febră).

- *Frunzele de păr*, proaspăt recoltate sau uscate, sunt bogate în glucoză, cu proprietăţi diuretice. Măresc cantitatea de urină, sunt diuretice, dezinfectante, antiinflamatoare, uşor sedative. Favorizează dizolvarea calculilor renali. Se folosesc în cistite, litiază renală, afecţiuni renale şi ale prostatei. Pe lângă tanin, mai conţin arbutozid (ca şi frunzele de merişor sau afin), care ajută la dezinfectarea căilor biliare. Frunzele de păr zemos, culese atunci când fructele sunt coapte, sub formă de infuzie, pot servi la dizolvarea şi eliminarea calculilor.
- Infuzia se poate face din 100 g frunze proaspete sau 25 g frunze uscate/1 l apă în clocot.
- Dr. F. Neuville (1942) le recomanda sub formă de decoct fiert 20 minute.
- Oţetul de mere sau pere sălbatice are utilizări medicinale (ca şi cel de trandafiri, mere, pere).
- În medicina populară, ceaiul din coajă era folosit contra diareei, iar dacă exista şi vomă, se dădea ceai de coajă de nucă, pere şi coarne.

Reţetă cu pere: vezi Partea a II-a, cap. I, **Dulciuri**: „Mere sau pere coapte".

Piersica

Piersicul face parte din familia *Rosaceae*, fiind originar din China. Creşte în stare sălbatică în munţii Asiei centrale şi septentrionale. Acolo a început să fie cultivat cu 4 000 de ani î.Hr. A fost aclimatizat în Persia, iar în Europa apare în primul secol după Hristos. S-a răspândit repede în întregul Imperiu Roman. În secolul al XVI-lea în Franţa, piersica nu avea un gust prea bun. S-au depus eforturi de îmbunătăţire a fructului şi, după selectări repetate, s-a ajuns ca în Occident să existe aproape 3000 de varietăţi cu gust bun. Soiurile existente de piersică se culeg pe o perioadă de 4 luni de zile. După *Ayurveda*, sunt reci şi uleioase, dau un psihic bun şi poftă de mâncare. Piersica acumulează căldură. Fructele vor fi consumate tari, nu bătute, deoarece atunci începe fermentaţia. Se consumă în special crude, dar şi sub formă de compot, dulceaţă, gem, marmeladă, peltea, compot, pastă, pistil, nectar, lichior, rachiu, prăjituri, îngheţată, piure, suflеu. Se pot congela. În scop terapeutic, se folosesc fructele, florile, frunzele.

- Piersicile conţin: apă (86-91%), proteine (0,5%), lipide (0,1%), 12% glucide-zaharuri, celuloză, acizi organici, tanini, pectine, provitamina A, vitamine: B_1, B_2, B_5, B_6, C, D, PP, săruri minerale (P, Mg, Ca, Fe, Zn, K, Na, S, Cl, Cu, Mn, I) etc. Valoarea energetică este de 51, maximum 83 Kcal./100 g. Se remarcă prin conţinutul bogat în vitamine (B_1, D) asociate cu fier.
- Piersicile sunt diuretice, uşor laxative, energetice, alcalinizante (astfel e regulator în digestie), vermifuge. Fiind alcalinizant, ajută în litiazele urinare. Prin conţinutul bogat în fier, ele vindecă anemiile, regenerează sângele. Cayce recomandă piersicile

Scanned with OKEN Scanner

galbene ca tonic, conţinând mari cantităţi de vitamine B şi C, dar consumate numai în sezon şi foarte coapte. El subliniază că toate fructele galbene conţin mari cantităţi de vitamina B. Cayce a interzis consumul piersicii pentru copiii mici, cu intestinul fragil. Totuşi, vindecă dispepsii hepatice şi gastrice, constipaţia, ulcer, gastrită hiperacidă, colică biliară, reumatism, litiaze, hematurii, depresii nervoase şi insuficienţe tiroidiene. Se recomandă celor cu febră. Sunt admise şi diabeticilor.

- Ceaiul de flori şi frunze era folosit contra durerilor de piept.
- Nu se recomandă celor care vor să slăbească.
- Pentru îngrijirea tenului, se masează uşor pielea cu felii de piersică. Se spală după 20 minute.
- *Florile de piersic* sub formă de infuzie 5% au efect sedativ (nevroze), antispasmodic şi laxativ. Ajută în tuse (şi convulsivă), este depurativ. Se administrează în 3 reprize.
- *Frunzele* au efect vermifug. Cataplasmele cu frunze se folosesc pentru cancere ulcerate (Valnet, 1986). De asemenea, frunzele pisate erau folosite la răni vechi.

Reţetă cu piersică: vezi Partea a II-a, cap. I, **Dulciuri**: „Salată de fructe".

Prun

Face parte din familia *Rosaceae*. Pruna pare a fi descendentă a unei specii care există şi astăzi în stare sălbatică în Asia Mică şi pe care perşii au altoit-o, iar romanii au introdus-o în zona Mediteranei occidentale. Alte varietăţi au fost aclimatizate în Europa, prin altoiri cu prunul de Damasc. O altă specie, originară din China, a fost ameliorată de către japonezi. Alte 4 specii provin din America. Renglota a fost denumită aşa în cinstea primei soţii a regelui Francisc I al Franţei. Valoarea prunelor a fost cunoscută din cele mai vechi timpuri. Astfel, Pliniu a scris o carte, *Istoria naturală*, în care vorbeşte despre prune în termeni elogioşi.

Este cel mai frecvent pom roditor întâlnit. Există mai multe varietăţi de prune: brumării, roşii, galbene, care se desfac sau nu de pe sâmbure. Unele soiuri de prune se coc în iulie-august şi altele în septembrie-octombrie. Soiurile de vară sunt bune pentru consum de masă, iar cele târzii – pentru prelucrare. Pentru perioada de iarnă, unele prune se usucă. Pentru consum în stare crudă, este foarte bun soiul Tuleu gras, iar ţuica cea mai tare se obţine din soiul Grase româneşti, care este un soi de toamnă târzie. Prunele Agen sunt bune pentru uscare şi industrializare.

Din punct de vedere yoga, sunt dublu yin. Conform *Ayurveda*, prunele sunt reci.

Se consumă crude, fierte, sub formă de dulceaţă, magiun, marmeladă, chisel, povidlă, în aluaturi de pâine, colaci, plăcinte, prăjituri, găluşte, oţet, cidru, ţuică etc. Prunele uscate nu este bine să le mâncăm cu carne sau grăsimi, căci îngreunează digestia. Consumate dimineaţa, au efect laxativ. Cine nu le suportă crude, le poate consuma sub alte forme, dar trebuie consumate cu măsură şi în sezonul lor. Cel mai sănătos este să se consume dimineaţa, pe nemâncate.

În scop terapeutic, se folosesc fructele (proaspete sau uscate), compoturile de prune şi frunzele.

- Prunele proaspete conţin: apă (73-86,9%), proteine, grăsimi, celuloză, zaharuri (7-16%), acizi organici, tanini, pectine, proteine, provitamina A (2800-3800 U.I. uscată), vitamine: B_1, B_2 (260 U.I. uscată), B_5, B_6, C (puţină), D, PP, moderat săruri minerale: Ca (20 mg proaspătă; 58 mg uscată), P (30 mg; 85 mg uscată), Mg

Scanned with OKEN Scanner

(55 mg uscată), Fe (2,8 mg uscată), Na (69 mg uscată), K (1030 mg uscată), Cl (17 mg uscată), S (37 mg uscată), Mn. Puterea calorică este de 92 Kcal.% a celor proaspete şi 302 Kcal.% a celor uscate. Având materii azotoase şi proteine în cantitate mică, pot fi consumate de cei cu reumatism cronic, gutoşi, ateroscleroşi şi de cei bolnavi de rinichi sau ficat.

- Prunele sunt energetice, diuretice, dezinfectante, decongestionante. Favorizează eliminarea toxinelor şi ajută sistemul nervos simpatic şi parasimpatic, regenerând nervii (în special cele uscate). Sunt uşor de digerat, au acţiune purgativă, stimulează ficatul şi splina, combat febra. Se recomandă în anemie, astenie, surmenaj, gută, intoxicaţii, colică biliară, ciroză hepatică, oligurie, hemoroizi, ateroscleroză, constipaţie. Conţin mult fier, fiind recomandate cardiacilor şi hepaticilor. Având mult zahăr, nu sunt indicate în diabet.
- Cayce recomandă pruna în caz de astm, în loc de alte zaharuri. El recomandă să se consume dimineaţa sau la prânz, uneori însoţite de puţină smântână.
- Cura de prune, de 3 zile/săptămână, este indicată în ateroscleroză, hipertensiune, reumatism şi obezitate (Mihăescu, 1992). Nu se vor consuma produse cu chimicale. *Prunele uscate* sunt foarte nutritive, tonice ale sistemului nervos şi laxative.
- În constipaţie, se folosesc prunele uscate (15-20 bucăţi), eventual înmuiate, luate dimineaţa. Cei care se balonează de la prune pot să bea doar zeama în care au fost înmuiate. Se mai poate bea compot de prune cu miez de nucă uşor prăjit. În acelaşi scop, J. Valnet indică să fie consumate dimineaţa, pe stomacul gol, cu pâine de secară. Zeama de prune uscate fierte se folosea contra limbricilor.
- *Frunzele de prun* sunt diuretice, laxative, febrifuge şi vermifuge. Se utilizează decoct din 25-30 g/1 l apă.

Reţetă cu prune: vezi Partea a II-a, cap. I, **Dulciuri**: „Găluşte dietetice cu prune".

Strugure

Viţa-de-vie face parte din familia *Vitaceae*. Via a fost cultivată mai întâi de evrei, apoi s-a extins în Grecia, Italia şi Franţa. Medicii vremurilor trecute, cum ar fi: Hipocrate, Pliniu, Galien, Dioscoride, considerau strugurii ca leac minune pentru orice. Romanii foloseau cura de struguri pentru dezintoxicarea organismului. La noi, viţa a fost cultivată din Antichitate, în timp obţinându-se multe soiuri autohtone, din care apoi s-au făcut vinuri renumite. Soiurile de struguri de masă se recoltează de la mijlocul lunii august, iar cele pentru vin – în octombrie. Strugurii au multiple întrebuinţări terapeutice şi în cosmetică.

Ei au efect răcoritor, din punct de vedere yoga fiind dublu yin. Strugurii constituie un aliment-medicament care dă rezultat în vindecarea multor boli.

- Strugurii proaspeţi conţin: apă (72-73%), puţine proteine şi grăsimi, zaharuri fermentabile (120-150 g/1 kg – glucoză, levuloză), acizi (tartric liber, malic, citric, elagic etc.), provitamina A, vitamine: B_1, B_2, B_6, C (puţină), P (protector vascular), K, PP; săruri minerale: K (62%), Na, P, Ca, Fe, Na, Cl, S, Mg, Mn, Si (2,182%), I, Ar, B, enocianină (colorant în strugurii negri, cu efect tonic), tanin etc. Strugurii negri conţin substanţa „resveratrol", care ajută în vindecarea căilor respiratorii. Valoarea energetică este de 70, maximum 90 Kcal./100 ml suc sau 730-900 Kcal./kg

Scanned with OKEN Scanner

struguri. Este bine să consumăm strugurele cu sâmburi şi pieliţă, datorită taninului pe care-l conţin. Partea lemnoasă din sâmburi ajută la mistuire. Occianina din strugurii negri are acţiune tonică asupra organismului. Zahărul din struguri este uşor asimilabil, datorită conţinutului în glucoză şi levuloză. Ţinând cont de conţinutul lor în glucide, strugurii se situează imediat după pâine, aceştia asigurând organismului jumătate din cantitatea de glucide necesară. Clasificaţi conform valorii energetice şi calorice, strugurii ocupă locul IV după brânză, pâine şi carne de vită. 1 kg de struguri echivalează cu 0,3 kg brânză, 0,4 kg pâine, 3-5 ouă, 0,5-0,7 kg carne de vită, 1 kg şalău sau crap, 1,7 l lapte, 1,2 kg cartofi, 1,5 kg mere, pere sau prune, 3,5 kg tomate etc. (Ştefan Mihai, cercetător ştiinţific la Staţiunea de cercetări Murfatlar – august 1988). Laptele de vacă şi cartofii se apropie ca valoare energetică de struguri, în timp ce fructele şi tomatele rămân în urmă. În scopuri terapeutice, de la viţa-de-vie se folosesc boabele, mustul, uleiul extras din seminţe, decoctul de frunze, sucul de cârcei de viţă şi vinul.

Strugurii au efect tonic, energetic muscular şi nervos, aperitiv, remineralizant, antitoxic, stimulent şi decongestionant hepatic, colagog, diuretic, laxativ, reîntineritor cutanat (folosind în cosmetică). Stimulează digestia, mărind pofta de mâncare. Acidul elagic ajută în prevenirea cancerului, mai ales de piele, şi a hipertensiunii. După cum afirmă cercetătorii de la Cornell University, datorită substanţei anticoagulante din coajă (resveratrol), strugurii, mai ales negri, obţinuţi de la ţărani care nu i-au tratat cu chimicale, au efect anticoagulant. Strugurele, având efect hipotensor, este indicat în hipertensiune – forma uşoară. În forma gravă, dacă medicul a contraindicat aportul de lichide în organism, nu este recomandat. Scade colesterolul, de aceea este indicat în arterioscleroză, boli de inimă (uşurează nutriţia muşchiului cardiac). Dr. Jean Ferraud şi alţi autori susţin că au efect asupra maladiilor cardiovasculare compuşii fenolitici din struguri. Flavonoidele şi nonflavonoidele exercită efect inhibitor asupra creşterii colesterolului, dar împiedică şi scăderea colesterolului. În consecinţă, se împiedică formarea plăcilor de arterioscleroză în vase şi, prin urmare, se combat accidentele cardiovasculare.

În tulburări hormonale la femei, strugurii au efect asupra gonadelor şi glandelor cortico-suprarenale, care secretă o mare parte din hormonii frumuseţii feminine. Astfel, cura de struguri împiedică îmbătrânirea prematură a pielii, a hirsutismului (creşterea firelor de păr în zone nespecifice la femei), ajută în acnee, uzură fizică cauzată de stres şi eczeme de etiologie necunoscută. Strugurii, în special roşii şi negri, conţin substanţe antianemice şi sunt folosiţi şi în metromenoragii, deoarece sunt bogaţi în taninuri care reduc cantitatea de secreţii şi opresc sângerarea, având acţiune coagulantă. Cu tot cu coajă, strugurii ajută în constipaţie şi hemoroizi (sunt tonic venos), având efect laxativ, dar coaja trebuie bine mestecată, pentru a nu se produce balonări. Acizii din struguri (mai ales tartric) curăţă intestinele. Conţinutul ridicat de săruri de potasiu face ca strugurii să aibă acţiune depurativă. Având capacitatea de a elimina toxinele din organism, stimulând rinichii şi colonul, mărind diureza, se intensifică procesul de eliminare a reziduurilor azotoase, urice şi biliare. Astfel, ajută în litiaze biliare şi urinare. Sunt recomandaţi în intoxicaţii, mai ales cu substanţe chimice. Ajută în dermatoze (eczeme, furunculoză). Consumul de struguri mai este eficace în afecţiunile ficatului (măreşte glicogenul), în cele gastrointestinale (stimulează digestia şi reduce putrefacţiile), în bolile de nutriţie, de rinichi etc. şi provoacă o hipersecreţie biliară.

Datorită borului (existent şi în mere, pere, piersici), ajută în osteoporoză, care este frecventă mai ales la femeile aflate la post-menopauză, menţinând ridicat nivelul de

Scanned with OKEN Scanner

estrogen (estradiol – hormon care ajută la fixarea Ca). De asemenea, borul ajută creierul, măreşte luciditatea, protejează dantura.

- În obezitate, este bine să se consume câte 1 kg struguri/zi, în 2 zile/săptămână sau la 10 zile, fără a consuma altceva (Mihăescu, 1992; Valnet, 1986). Băuturile fermentate duc la îngrăşare, la fel ca dulciurile.
- Cayce consideră că strugurii sunt un tonic, la fel ca şi smochinele, fiind bogaţi în vitaminele B_1, C, Fe. El recomandă consumarea strugurilor fără seminţe.
- În caz de diaree, dizenterie, scuipări de sânge, se dau sâmburi pisaţi, luaţi cu must din acelaşi strugure (Florescu, 1942).
- Strugurii sunt contraindicaţi în diabet, probleme renale grave, hipertensiune gravă, retenţia de apă în ţesuturi, colita de fermentaţie şi diareea cronică.
- *Cura de struguri* nestropiţi (cu 1-2 kg/zi) dă corpului energie vitală, care apără de infecţii şi este un puternic drenor. Prin cura de struguri, ureea şi acidul uric se elimină, recomandându-se celor artritici şi celor bolnavi de gută. Elimină prisosul de clorură de sodiu, ameliorează stările hidropice şi pe cele de acidoză.
- Cura cu struguri este bine să se facă cu struguri nu prea dulci, cu sâmburi puţini şi cu suc mult, treptat, ajungându-se după 15-20 zile a se consuma de 2 ori/săptămână numai struguri (1,5-2 kg/zi), fără alte alimente, dar cu consultarea medicului.
  Dr. M. Petrovici recomandă o cură în 4 etape, de 7-10 zile, numai cu struguri, consumând şi o cantitate mică de coji şi seminţe (nu şi cei cu ulcer la stomac sau intestine). În acest caz, se va posti înainte de cură 2-3 zile, bând apă rece şi făcând clismă cu apă călduţă cu lămâie. După post, se beau 1-2 pahare apă rece, dimineaţa, după 1/2 h putându-se consuma struguri. Se consumă 7 mese/zi cu struguri, cantitatea totală fiind 0,5-2 kg, fără a forţa dacă apare dezgust (atunci sunt multe toxine în organism şi mai este necesar post). În această perioadă, pot apărea simptome neplăcute: gaze, dureri, constipaţie etc. După cură, în etapa a II-a, câteva zile se consumă şi alte fructe (un singur tip de fructe la o masă), apoi se introduce, la ultima masă, lapte prins, iaurt sau brânză de vaci. Treptat, se diversifică mesele de fructe, masa de lactate se ia la prânz şi se reduc strugurii. În etapa a III-a, se pot consuma alimente negătite, dimineaţa, la sculare, se bea apă, apoi struguri sau alte fructe, la prânz – salată de legume (eventual cu ou), seara – lactate sau fructe. În etapa a IV-a, dimineaţa se consumă fructe, la prânz se introduce mâncarea gătită, seara – salată. Pentru detalii, vezi Petrovici, 2001.
- O altă formă a curei este următoarea: se vor lua 300-500 g struguri, cu 1 h înainte de masa de prânz şi seară, pe nemâncate. Masa de prânz nu trebuie să fie prea îmbelşugată. Durata va fi de 3-6 săptămâni. Dacă nu se consumă nici un aliment, după fiecare cantitate de struguri, la interval de 1 h, se va bea câte 1 pahar de apă. Nu trebuie să se treacă peste doza de 3 kg, mai ales când strugurii sunt dulci, căci se surmenează ficatul. Se vor arunca pieliţele şi sâmburii care pot provoca tulburări digestive, precauţi fiind mai ales cei bolnavi de ulcer. Se vor face exerciţii fizice (Florescu, 1942). Cura de struguri va fi însoţită de remedii locale: unguent de tătăneasă, de cătină etc.

Mustul nu trebuie să fie deloc fermentat, altfel însuşirile lui lecuitoare sunt distruse. Cu mulţi ani în urmă, Herpin a făcut o comparaţie între laptele de mamă şi mustul de struguri şi, datorită marii asemănări dintre ele, l-a numit „lapte vegetal". Este indicat în anemii, hepatite, afecţiuni biliare, litiaze, obezitate, ateroscleroză. Are şi puţină acţiune

Scanned with OKEN Scanner

anticoagulantă. Este recomandat în convalescenţă, mai ales după consumarea medicamentelor de sinteză, în boli de nutriţie, în sarcină, cancer etc. Mustul curăţă rinichii şi ficatul şi favorizează eliminarea bilei (colagog), de aceasta depinzând digestia intestinală. Fiind stimulent şi decongestionant hepatic (este bine să nu se consume nici alimente grele) ajută întregul organism, aceasta văzându-se chiar şi pe faţă – dispar petele şi edemele de pe piele apărute din cauza proastei funcţionări a ficatului. Aceasta se datorează curăţării sângelui, prin regenerarea ficatului. În caz de febră, se moderează pulsul şi temperatura ridicate. Sucul de struguri nefermentat ajută la eliminarea gazelor intestinale şi pentru slăbire. Mustul de struguri, prin conţinutul de lecitină (parte constitutivă esenţială a substanţei nervoase) şi fosfaţi, este un întăritor al sistemului nervos. Mai este diuretic, antitoxic şi, de aceea, este indicat în reumatism, gută (elimină acidul uric), artrite, litiaze, tartraţii, mai ales de potasiu, neutralizând aciditatea caracteristică acestor boli. Este laxativ. Se poate conserva pentru iarnă. Vezi reţeta în Partea a doua.

- *Cura cu must de struguri* se începe cu 0,5 l/zi, în 3 reprize, cu 1 h înainte de mese. Apoi se creşte progresiv, până se ajunge în 2 săptămâni la 2 l/zi, cantitate care se menţine aşa 2-3 zile, fără a se mai consuma alte alimente. Se revine apoi la cantitatea iniţială, care se va menţine atât cât se poate (Mihăescu, 1992).
- *Decoctul de frunze de viţă* (2 linguri frunze/1 cană apă) se foloseşte în diaree, hemoragii nazale, varice, hemoroizi, obezitate. Se beau 3 căni/zi, fiecare înainte de masă. Extern, decoctul din 50 g frunze/1 l apă ajută în tratamentul celulitei. Se pune cataplasmă caldă.
- Seminţele de strugure conţin vitaminele E şi F, săruri minerale: Zn, Cu, Se şi flavonoide (grupa procyanidine – P.C.O.), mai puternice decât vitaminele C şi E în ceea ce priveşte eliminarea radicalilor liberi din celule şi a elementelor oxidante (care îmbătrânesc, dau boli cronice degenerative, boli de inimă, reumatism, cancer), substanţe care menţin sănătatea vaselor de sânge, a inimii, înlătură alergia, ajută la integrarea vitaminelor în corp. Extrasul din seminţe care se comercializează în Europa ajută în probleme vasculare, varice, degenerare musculară şi ameliorează vederea (probleme legate de retină). *Uleiul din seminţe de boabe de struguri presat la rece* este indicat în hipercolesterolemie şi afecţiuni cardiovasculare (arterită, arterioscleroză, colesterol, fragilitate vasculară, ischemie cardiacă, varice, hemoroizi, reglează tensiunea), împiedică dezvoltarea tumorilor genitale benigne, întăreşte imunitatea, ajută în caz de reumatism sau artrită, ajută sistemul nervos central, oprind degenerarea lui, ajută în boala Alzheimer, în menopauză – echilibrează hormonal –, încetineşte îmbătrânirea. Acest ulei este bogat în acizi graşi polinesaturaţi (85%) şi vitamina E. Se folosesc 2-4 linguri/zi din acest ulei, ca atare sau pus în preparate reci (salate, mâncare deja gătită). La temperaturi de peste 50°C se degradează. Folosit extern, prin masare, întreţine frumuseţea, prin acidul linoleic asigură hidratarea şi elasticitatea pielii, previne unele afecţiuni dermatologice, ajută pielea uscată şi sensibilă la frig sau soare. Nu se foloseşte pe pielea grasă, seboreică.
- *Sucul de cârcei de viţă-de-vie*, „apă vie" sau „lacrimile viţei-de-vie" recoltat primăvara şi păstrat în sticluţe închise în frigider, se foloseşte la spălarea ochilor pentru limpezirea vederii, contra durerilor oculare şi oftalmiilor. Se poate lua 1 linguriţă dimineaţa, contra litiazelor urinare şi biliare (Valnet, 1986). Seva primăverii este un cicatrizant al plăgilor.

Vinul, bine numit de J. Valnet „sucul fermentat al viţei", aduce un beneficiu dacă nu este falsificat şi dacă este consumat în cantitate mică. În timpurile vechi, era folosit ca

Scanned with OKEN Scanner

antiseptic, anestezic, pentru îmbunătăţirea digestiei, poftă de mâncare, având efect benefic asupra inimii, aparatului circulator, sistemului nervos central şi aparatului digestiv (folosit în cantităţi mici, maximum 2 pahare/zi). Omoară microbii (de exemplu, de holeră), bacteriile E. coli, salmonella, stafilococii (care pot da intoxicaţii alimentare) şi germenii de febră tifoidă. Substanţa care distruge germenii de boli nu este alcoolul. Polifenolii din vinul roşu (chiar diluat cu apă) ucid bacteriile, ca şi penicilina. De asemenea, sunt distruşi unii viruşi, având putere mai mare chiar decât unele antibiotice. Astfel, se poate scăpa de herpes, meningită, febră, diaree, gripă, ulceraţii, plăgi (Petrovici, 2001).

Vinul alb constituie baza produselor macerate folosite terapeutic, iar consumat în cantităţi moderate, este diuretic şi echilibrant celular şi psihic (antistres). Vinul conţine antioxidanţi care împiedică formarea de radicali liberi. Vinul alb, vinul roşu sau mustul ajută la producerea colesterolului bun H.D.L., care curăţă vasele de sânge şi împiedică formarea cheagurilor de sânge deoarece conţine o substanţă anticoagulantă, aflată în coaja strugurilor (resveratrol) (Petrovici, 2001). În 1980, doi medici londonezi (Jennings şi Howard) au arătat că puţin vin natural micşorează apariţia infarctelor, aceasta datorită conţinutului lui în crom (lipsa de crom din aortele celor decedaţi cu afecţiuni coronariene [infarct] s-ar datora se pare consumului de zahăr rafinat – J. Valnet). De asemenea, un medic danez, dr. Morten Gronbaek din Copenhaga, a pornit un studiu asupra vinului, constatând că rata decesului este net inferioară la cei care beau vin. În California, s-au făcut studii pe şoareci, cărora li s-au injectat tumori maligne şi apoi li s-a dat vin (sub formă de granule, în hrană). Tumorile au regresat şi durata vieţii a crescut. Cercetătorii americani afirmă că acest tratament ar avea efect asupra cancerului la sân. Se aşteaptă confirmarea rezultatelor. Dar atenţie! Este necesară prudenţă, deoarece consumul mare de vin (se presupune că de la 3-4 pahare zilnic) afectează ficatul, ducând la ciroză şi cancer de ficat. De asemenea, alcoolul, afectând ficatul, nu-l lasă pe acesta să activeze vitamina D necesară asimilării calciului.

În medicina populară, ceaiul din ciorchine (nestropit cu chimicale) era folosit contra durerilor de cap şi la curăţirea stomacului. Seva diluată cu apă se lua contra durerilor de cap şi de stomac, la răni, dureri de cap, urechi (se picura) şi stomac. Decoctul ramurilor şi al ciorchinilor cu pojarniţă şi cătină, ca şi fructele necoapte (aguridă) pisate se foloseau pentru diaree. Oţetul de vin era folosit pentru frecţionări.

Stafidele sunt bobiţe de struguri uscate, de la soiuri de struguri fără seminţe. Din stafide se poate face vin.

- Conţin hidraţi de carbon, proteine, grăsimi, săruri minerale: B, Ca, P, Fe, vitamine: B_1, PP (niacină) şi de 8 ori mai mult zahăr decât strugurii proaspeţi. Componenta principală a zahărului din stafide este glucoza, asimilată direct de organism, aceasta dând energie şi căldură. Sunt mult mai bogate în Fe şi vitamine decât strugurii proaspeţi, energizante, depurative, laxative, bazice. Sunt revigorante, mai ales în combinaţie cu nuci, ajutând în special pe cei surmenaţi intelectual, iar combinate cu smochine, ajută în caz de tuse. Datorită borului care fixează calciul, sunt folositoare în osteoporoză. Dau rezultate bune în tratamentul inflamaţiilor cavităţii bucale, în special al gingiilor.
- Cayce recomandă consumarea zilnică a 2-3 linguriţe de stafide (cu măsură, dimineaţa) şi migdale (pe acestea le consideră bune contra cancerului).

Reţetă cu struguri: vezi Partea a II-a, cap. I, **Dulciuri**: „Cocteil energizant şi dezinfectant".

Legume şi zarzavaturi

Legumele cu frunze verzi şi zarzavaturile crude constituie, dintre toate categoriile de alimente, cea mai bogată sursă de vitamine şi săruri minerale, având totodată un conţinut scăzut de grăsimi, sub formă de acizi graşi esenţiali, şi o valoare calorică redusă. Ele conţin un număr mare de fibre alimentare necesare în menţinerea sănătăţii. Cu ajutorul legumelor, ne putem rezolva multe probleme de sănătate. Astfel, lacto-vegetarienii suferă mai puţin de osteoporoză (au pierderi mai mici de masă osoasă) decât omnivorii (care consumă carne şi vegetale) al căror regim alimentar, bogat în proteine şi fosfaţi, determină eliminarea masivă a Ca prin urină. Alături de calciu, borul şi vitamina K_1, care se găsesc în zarzavaturi şi legume cu frunze verzi, au rol protector mai ales în perioada postmenopauzică, când există risc de osteoporoză şi trebuie activaţi anumiţi hormoni, inclusiv estrogenul şi vitamina D (rolul revine borului în mod special). Majoritatea legumelor şi zarzavaturilor sunt alimente alcalinizante, următoarele intrând în categoria alimentelor ideale:

- legumele cu feculă: cartoful, napul;
- legumele rădăcinoase: sfecla, morcovul, ţelina, păstârnacul, ridichea, varza;
- legumele cu bulbi: usturoiul, ceapa, prazul. Nu trebuie să abuzăm de ele, deoarece conţin sulfură de alil;
- legumele verzi: fasolea verde, ţelina cu frunze, varza, dovleacul, dovlecelul, vânăta, mărarul, pătrunjelul cu frunze, anghinarea, lăptuca, păpădia, cresonul, cicoarea, andivele etc. Spanacul fiert se va consuma cu prudenţă, din cauza acidului oxalic. Mulţi naturişti preferă să consume spanacul crud. Roşia crudă trebuie să fie coaptă bine, deoarece are tendinţă spre aciditate;
- legume acide sunt: ciupercile, unele roşii, reventul (rubarba).

Sucurile de legume sunt neutralizante şi vitaminizante. Din resturile de legume rămase în centrifugă se pot face maioneze, salate cu sos etc., deoarece conţin enzime, fibre şi o parte din vitaminele necesare organismului.

Zarzavaturile murate trebuie consumate cu prudenţă, nu numai datorită conţinutului ridicat de sare sau pentru că sunt acide, ci şi întrucât pot conţine componente cancerigene. Unele studii efectuate asupra populaţiei din China arată că există o legătură între cancerul de esofag şi consumul de murături. „Aceasta se datorează concentraţiei ridicate de componente N-nitroso din zarzavaturile murate, care, o dată ingeraţi, pot forma nitrosamine – puternic cancerigene." (Murray, 1996) Un efect pozitiv al murăturilor îl dă acidul lactic pe care-l conţin.

Legumele pot fi clasificate în două categorii:

- făinoase: tuberculi, seminţe, rădăcini;
- nefăinoase: vegetale cu frunze şi tulpină.

În „regimul macrobiotic" sunt interzise unele legume pe care noi le consumăm frecvent. Cum „nu iese fum fără foc", consider că este necesară prudenţă în folosirea ardeilor, cartofului, roşiei şi vinetei. O explicaţie care s-a dat ar fi aceea că legumele amintite au frunze necomestibile, toxice, deci pot fi afectate. Deşi sunt folosite de mult timp, este bine totuşi să le studiem, pentru a nu face abuz de unele dintre ele, mai ales dacă suntem suferinzi.

S-a descoperit că florile şi seminţele unor legume au efect hormonal, ajutând mai ales femeile aflate la premenopauză şi menopauză când, din cauza lipsei de hormoni (în special estrogeni), cel mai des apar stări depresive şi cade părul. Hormonii sunt în

Scanned with OKEN Scanner

legătură permanentă cu celulele nervoase şi imunitare. Ei ajung prin sânge la nervi şi organe şi transmit celulelor ceea ce trebuie să facă. Antidotul lipsei de estrogeni ar fi progesteronul (celălalt hormon secretat de ovare), care înlătură stările depresive, regenerează ţesuturile, stopează bufeurile şi incontinenţa urinară care, prin scăpările de urină, creează neplăceri persoanelor cu o vârstă înaintată. Dar prea mult progesteron provoacă o oboseală permanentă. Toate preparatele sintetice cu hormoni sexuali (estrogen şi progesteron) pot duce la apariţia trombozelor, a calculilor biliari şi a cheagurilor de sânge, care pot provoca infarct. Estrogenii întăresc oasele (prevenind osteoporoza dacă sunt asociaţi cu progesteron), ajută creierul, pielea, mucoasele, protejează inima şi previn simptomele neplăcute ale menopauzei, cum ar fi: palpitaţiile, insomnia sau nervozitatea. Mai mult, captează radicalii liberi care distrug celulele. Dar nici excesul de hormoni nu este bun. Hormonii nu pot fi luaţi de femeile cu afecţiuni hepatice, cu probleme de coagulare a sângelui, cu tromboze sau cu cancer dependent de hormoni. Femeile mai grase suferă mai des de cancer mamar sau uterin, deoarece, chiar dacă ovarele nu mai produc hormoni estrogeni, celulele adipoase ce produc hormoni din colesterol transformă hormonii masculini (androgeni), care sunt secretaţi acum de către ovare şi suprarenale (având rol hipofiza cu hormonii ei foliculostimulant şi luteinizant care secretă androgenii), în hormoni estrogeni. Cel mai recomandat tip de estrogen este cel natural. Hormonii vegetali pot înlocui preparatele chimice cu hormoni şi chiar pot proteja organismul de pericolul cancerului. Astfel, seminţele de mărar şi soia sunt estrogene, florile de morcov acţionează asupra glandei hipofize şi a ovarelor, ţelina, pătrunjelul, soia, uleiul din seminţe de in, nucile şi seminţele oleaginoase ajută în caz de bufeuri etc. Ţelina, pătrunjelul, soia, nucile, cerealele, merele, lucerna conţin fitoestrogeni, nişte substanţe active asemănătoare estrogenului. Activitatea fitoestrogenilor reprezintă cel mult 2% din activitatea hormonilor estrogeni. Fiind mai puţin activi, echilibrează efectele estrogenilor, când este scăzut – ridicându-i nivelul şi când este în exces – diminuându-l. Deci aceeaşi plantă poate fi indicată atât la exces de estrogeni, cât şi în caz de carenţă (menopauză, tulburări de ciclu). Multe dintre aceste plante sunt descrise ca tonice uterine. În plus, estrogenii vegetali menţin tinere vasele de sânge şi întăresc oasele. Trebuie evitat alcoolul, care ridică nivelul estrogenilor din sânge (astfel creşte riscul de apariţie a cancerului), şi zahărul, care intensifică producţia de insulină, suspectă de stimularea dezvoltării celulelor canceroase. Contează mult şi viziunea pe care o au femeile în privinţa menopauzei. Femeile din ţările slab dezvoltate nu suferă din cauza menopauzei precum femeile din ţările puternic industrializate. S-au făcut testări pe 52 femei indiene maya, comparativ cu femei din SUA aflate la postmenopauză. Nici una dintre femeile maya nu a avut simptomele neplăcute ale menopauzei şi nici nu suferea de osteoporoză. Mayaşele consideră menopauza ca o perioadă pozitivă din viaţă, când, eliberate de perioadele de sarcini, se bucură de respect datorită experienţei de viaţă.

O influenţă mai au şi activităţile, clima şi alimentaţia. Bolile de sân (chiar cancerul de sân) sunt asociate cu regimul alimentar sărac în legume fibroase şi disfuncţiile intestinale. Aceasta se întâmplă din cauza florei bacteriene din intestinul gros, care transformă conţinutul colonului în produşi toxici de metabolism, chiar cancerigeni. Microorganismele din fecale au capacitatea de a elibera estrogenul din alţi compuşi. Alimentaţia cu legume fibroase influenţează tipul microflorei intestinale, concentraţia de toxine din intestin şi a hormonilor estrogeni din sânge asociaţi cancerului de sân. La vegetariene, excreţia estrogenilor netoxici este de 2-3 ori mai mare decât la femeile care consumă carne. Femeile ce consumă carne au concentraţia de estrogeni toxici din sânge

Scanned with OKEN Scanner

cu 50% mai mare, de aceea trebuie să crească aportul de legume şi fructe ingerate (Murray, 1996). Trebuie acordată importanţă şi locului de proveniență al legumelor. Trebuie consumate legume (şi alte plante) cultivate în soluri îngrăşate organic, fără pesticide (hidrocarburi halogenate), cu acţiune estrogenică care inhibă imunitatea organismului, modifică concentraţia de hormoni, putând astfel să declanşeze cancerul de sân.

Consumarea de legume cu o concentraţie mare de sulf, ca usturoiul, ceapa, varza, varza de Bruxelles, şi excluderea legumelor bogate în alcaloizi, precum tomate, cartofi, vinete, ardei, tutun, prezintă o foarte mare importanţă pentru suferizii de artrită (osteoartrită, artrită reumatică). Aceşti alcaloizi inhibă refacerea normală a colagenului din articulaţii sau stimulează degenerarea inflamatorie a articulaţiilor (dr. Norman Childers, SUA, a făcut experimente pe 5 000 de pacienţi). Importantă este, în artrită, şi asigurarea cu substanţe nutritive, ce conţin antioxidanţi ca: Se, Mn, vitaminele C şi E, precum şi elemente ce intră în componenţa substanţelor din articulaţii: niacinamida, vitaminele B_5, B_6, Zn. Studiind legumele, fructele şi cerealele, vom găsi remediul natural care să asigure aportul necesar al acestor elemente. În plus, consumul de legume (de exemplu, morcovi), fructe şi cereale fibroase duce la scăderea colesterolului. În concluzie, consumarea de legume şi zarzavaturi înlătură toxinele şi ne echilibrează organismul.

Andive

Andivele descind din rădăcini de cicoare sălbatică. Au proprietăţi asemănătoare cicoarei, dar cu efect mai redus. De aceea, andiva se mai numeşte „cicoare de iarnă sau de grădină". Apare în lunile decembrie-aprilie. De la andive se consumă doar mugurele şi frunzele albicioase. Pe timp de iarnă se recomandă o cură de întreţinere, datorită conţinutului bogat al andivelor în anumite vitamine şi săruri minerale. Pentru preparare, se îndepărtează frunzele exterioare (dacă sunt degradate, verzi sau veştede) şi cotorul. Gustul amărui, care se datorează unui alcaloid (intibină), poate fi înlăturat prin uşoară frecare cu sare, urmată de clătire cu apă rece sau ţinerea 20-30 minute în apă cu sare şi puţin oţet, apoi spălarea cu apă. Oţetul ajută la fixarea culorii, ştiind că multe legume, după curăţare, la contactul cu aerul, se oxidează şi îşi schimbă culoarea. Dacă se ţin mai mult de 1/2 h pot căpăta gust acrişor. Din punct de vedere yoga, sunt simplu yang.

- Conţinut/100 g andive: 11 mg vitamina C, 1,5 mg provitamina A, B complex; săruri minerale: 192 mg K, 26 mg Ca, 13 mg Mg. De asemenea, conţin: intibină, inulină, lactucină, lactupicrină, alcool triterpenic.
- Acţiuni terapeutice: depurative, laxative, stimulează pofta de mâncare şi diureza, activează funcţiile hepatice şi biliare. Întăresc oasele (Mg este liantul care ţine Ca şi P în oase), dinţii şi părul. Stimulează activitatea glandelor. Dacă se combină sucul de frunze de cicoare cu suc de andive, ajută în hernia de disc şi reduc inflamaţiile nervilor. Ca şi cicoarea, datorită Ca, Mg şi K ajută în reducerea umflăturilor din tendonite (se bea suc – vezi la „Cicoare").
- Dr. B. Beuner recomandă sucul de andive, morcov, ţelină şi pătrunjel ca întăritor pentru nervii ochilor şi pentru sistemul muscular. Astfel, vederea se corectează în câteva luni.
- Sucul de andive cu morcov şi ţelină ajută în astm şi guturai.
- În anemie, sucul se va combina cu ţelină şi pătrunjel.
- Alte combinaţii ajută în afecţiuni ale ficatului şi vezicii biliare. Latexul (substanţă lăptoasă secretată de plantă) se foloseşte în cancerul uterin, tumori ale ficatului,

Scanned with OKEN Scanner

splinei, faringelui şi întăririle splinei. Combinate cu cicoarea, se pare că ar dizolva pietrele la vezica biliară (Petrovici, 2001).

Reţetă cu andive: vezi Partea a II-a, cap. I, **Salate**: „Salată de andive".

Anghinare

Anghinarea face parte din vasta familie *Compositae*. Este originară din zona mediteraneană, în special din sudul Spaniei, Italiei, Franţei şi Marocului. Fiind un subarbust din flora spontană, din zone de altitudine scăzută, se cultivă special (la noi – în sudul ţării) pentru proprietăţile terapeutice, nectaro-polenifere. Anghinarea cultivată este înaltă până la 1,5 m, cu aspect de tufă şi frunze compuse din 5-9 perechi de foliole. Are 7-14 inflorescenţe albastru-violacee sau roşii-violacee care pornesc de la subsuoara frunzelor. Anghinarea sălbatică are înfăţişare de scaiete cu flori galbene, crescând în locuri nisipoase şi argiloase, pe malul unor lacuri şi pe malul mării, mai frecventă fiind în Dobrogea şi Muntenia. Rădăcina cărnoasă, napiformă, aromată este folosită ca legumă. Înfloreşte şi se poate culege din luna iulie până în octombrie. Din punct de vedere yoga, este triplu yin.

Proprietăţile medicinale, amintite din secolul I d.Hr. de către Columela, erau cunoscute insuficient, anghinarea fiind folosită doar ca febrifugă, antireumatismală şi în hidropizie. În 1931, se descoperă proprietatea fundamentală a anghinarei, care o face utilă în afecţiunile ficatului (coleretică), datorită cinarinei şi polifenolilor. A fost cultivată mult în sud-vestul Europei în scop alimentar, consumându-se sub formă de salată, în acest scop folosindu-se receptaculul inflorescenţei şi solzii sau bracteele cărnoase care o înconjoară, ascuţite ca nişte dinţi de câine. Se curăţă florile de părţile tari, de vârfurile ţepoase ale frunzuliţelor şi de aţişoarele care pot jena la consum, până apar părţi albicioase şi fragede. Se spală, se taie felii şi se stropesc cu zeamă de lămâie (ca să nu se înnegrească). Apoi se gătesc după reţeta favorită, cu ulei de măsline, usturoi, ceapă, paste făinoase, parmezan ras, roşii, rosmarin, piper, plăcintă cu praz şi anghinare etc.

În scop terapeutic, de la anghinare se utilizează rădăcina şi frunzele.

- În frunze sunt depistate o mulţime de principii active: cinarină, derivaţi ai acizilor cafeic şi chinic, polifenoli, flavonozide, inulină, un principiu amar-cinaropicrină, glicozide, mucilagii, tanin, pectine, zaharuri, săruri de K şi Mg. Anghinarea conţine 2,4 g % proteine.
- Aceste componente (în special cinarina şi polifenolii) îi dau proprietăţile hepatice de drenor al ficatului şi vezicii biliare: acţiune coleretică (de mărire a secreţiei de bilă), colagogă (de stimulare a evacuării acesteia din intestin), stimulează secreţia colesterolului prin bilă, ducând la scăderea colesterolemiei (se asociază cu vitamina P). Favorizează regenerarea celulelor hepatice. Anghinarea este antiliziatică biliară, stimulează funcţia antitoxică a ficatului, regenerează celulele ficatului. În crizele de ficat, are proprietăţi analgezice, reducând şi senzaţiile de vomă, flatulenţă, balonare, meteorism.
- Fiind bogată în insulină, potasiu, enzime, are efect principal în boli endocrine (diabet), ale splinei şi circulatorii (hipertensiune etc.). Datorită unei oxidaze, scade glicemia şi procentul de zahăr din sânge, fiind un ajutor în diabet.
- Având principiul amar şi fiind foarte digerabilă, este o plantă tonică utilă în gastrite hipoacide, anorexie, stimulând secreţia gastrică. Se recomandă în afecţiuni digestive, colite, enterite, hemoroizi, constipaţie (mai ales din cauza insuficienţei biliare),

Scanned with OKEN Scanner

vărsături, fermentaţii intestinale. Combate colicile intestinale şi are proprietăţi antimicrobiene. Este indicată în astenie şi surmenaj.

- Pe lângă ajutorul pe care îl dă în dischinezie, insuficienţă hepato-biliară, colecistite, angiocolite, hepatite, ciroză, litiază biliară, steatoză hepatică (efect hipolipemic şi scăderea colinesterazei), are şi efect diuretic. Deoarece măreşte volumul de urină, favorizând concomitent eliminarea ureei, a acidului uric excesiv, a colesterolului aflat în cantitate mare şi a substanţelor toxice formate, este utilă în nefrite, litiaze urice şi oligurie.
- Prin eliminarea toxinelor, are efect depurativ, servind în reumatism, gută, urticarii, prurit şi unele dermatoze. Pentru gută, se face *macerat* din 10 g frunze şi rădăcini mărunţite în apă rece, timp de 10 h. Încălzindu-se, se beau 3 ceşcuţe/zi.
- Scăzând nivelul colesterolului, este recomandată în boli de inimă, în ateroscleroză, hipertensiune şi angină pectorală. În acest scop, se face *infuzie* din 15 g *frunze* uscate/1 cană apă. Se îndulceşte cu miere. Se bea 1 cană cu 1/2 h înainte de mesele principale.
- În tratarea constipaţiei, se face infuzie cu 1 linguriţă frunze/1 cană apă. Se bea de 2-3 ori/zi.
- În mod obişnuit, este utilizată ca *infuzie* cu 1 lingură frunze la 1/2 l apă. Se îndulceşte cu miere după caz (nu în diabet). Se beau 2 căni/zi, mai reci. Prima se bea dimineaţa, pe stomacul gol, se stă culcat 30 minute pe partea dreaptă, iar cealaltă se bea în 2 reprize, cu 1/2 h înainte de mesele principale. Cura durează 20 zile, cu 10 zile pauză, apoi se reia, începutul curei făcându-se cu doze mai reduse.
- Pentru calculi biliari, se face *decoct* fierbând 80 g frunze/1 l apă timp de 10 minute. Se beau 3 ceşti/zi.
- Pentru cei care nu suportă amăreala ceaiului, se poate face un *vin de anghinare*, macerându-se 40 g frunză uscată în 1 l vin alb, luându-se câte 1 păhărel înainte de mese.
- Se mai poate face *tinctură* din 100 g frunze proaspete sau 20 g frunze uscate macerate 15 zile în 100 ml alcool, luându-se câte 15 picături, de 4-5 ori/zi, înainte de mese.
- Se poate folosi sub formă de *suc* din planta proaspătă, luând 1 linguriţă, de 3 ori/zi.
- O altă variantă de tratament este *decoctul* din 10 g *rădăcină*/1 l apă. Se fierbe până volumul scade cu 1/3. Se bea 1 cană/zi, în cure de 2-3 săptămâni. Prin eliminarea masivă de uraţi, se recomandă în artrită, gută, reumatism (M. Alexan, dr. în biologie).
- Nu se supradozează, provocând colici hepato-biliare (Peiulescu, Popescu, 1978).
- Contraindicaţii: afecţiuni acute renale şi hepato-biliare (*ibidem*).
- În industria de medicamente se folosesc cantităţi mari de anghirol pentru producerea unor medicamente ca: Anghirol, Instamixt.

Reţetă cu anghinare: vezi Partea a II-a, cap. I, **Salate**: „Salată de anghinare".

Bame

Planta ierboasă face parte din familia *Malvaceae*, fiind originară din sud-estul Asiei. Fructele tinere sunt apreciate mult în arta culinară, dând un gust deosebit tuturor combinaţiilor de legume. Bamele pe care le folosim trebuie să fie tinere şi proaspete, pentru a conţine mai puţin mucilagiu. Când se pregătesc, se taie foarte puţin din cotor, pentru a nu se desface la fiert, apoi se opăresc cu apă şi oţet timp de 10 minute şi se

Scanned with OKEN Scanner

clătesc în 2-3 ape reci. Astfel, ele îşi pierd vâscozitatea. Bamele foarte tinere se folosesc la salate. Ajunse la maturitate, seminţele de bame sunt foarte apreciate şi sunt folosite în preparate culinare, în special cele orientale. Din punct de vedere yoga, au o tendinţă spre yin (prin formă, conţinut de vitamina B şi săruri de K).

- Conţin: 2% proteine, 0,20% lipide, 3% hidraţi de C, săruri minerale (mg/100 g): 3,7 Na, 104 K, 7,1 Ca, 16,7 Mg, 50 P, 2,5 Fe; vitamine: 0,025 B_1, 0,213 B_2, 0,35 E, 0,16 PP, 8 C, 0,08 beta-caroten. Deci se remarcă prin bogăţia în proteine, substanţe grase, hidraţi de carbon, săruri minerale şi complexul de vitamine B. Sunt neutre din punct de vedere al pH-ului.
- În trecut, erau folosite în tratarea lingoarei şi a vătămării. Astăzi sunt indicate în caz de ulcer.

Reţetă cu bame: vezi Partea a II-a, cap. I, **Mâncare cu legume**: „Bame à la grecque".

Broccoli

Broccoli face parte din familia *Cruciferae*. Spre deosebire de conopidă (cu care seamănă), are partea comestibilă mai răsfirată, cu aspect de ciorchine. Se pot consuma atât căpăţâna, cât şi tulpinile, dacă sunt foarte tinere. Tulpinile bătrâne devin fibroase. Inflorescenţa este de culoare verde, galbenă sau violetă. Este foarte fraged şi se poate consuma şi vara, spre deosebire de conopidă, care se găseşte toamna. Are un gust mai plăcut decât conopida.

Într-un studiu recent al „Proceedings of the National Academy of Science" din SUA, se explică că broccoli şi mugurii de broccoli conţin un compus fitochimic numit sulforaphan, ce omoară bacteria *Helicobacter pylori*. Această bacterie se face vinovată de majoritatea ulcerelor şi cancerelor de stomac. Prin teste s-a dovedit că sulforaphanul poate distruge această bacterie, de altfel rezistentă la tratamentul cu antibiotice. Deci, se recomandă consumarea de broccoli crud în cantitate cât mai mare, cu atât mai mult cu cât fitonutrienţii din legumele crucifere sunt foarte buni protectori ai ţesuturilor moi, precum sânii şi prostata. Conţine sulf cu efect anticancerigen. Carotenoidele şi vitamina C neutralizează radicalii liberi. Mai conţine calciu şi magneziu, astfel întărind oasele şi combătând stresul. Să se consume cât mai puţin fiert pentru a nu se pierde valoarea nutritivă.

- Conţin: 1,6% glucide (ridicat), 82,7 mg/100 g vitamina C, 10,2% săruri minerale, 16% celuloză, 7% azot.

Reţetă cu broccoli: vezi Partea a II-a, cap. I, **Salate**: „Salată de broccoli".

Cartofi

Cartoful este o plantă ierboasă care face parte din familia *Solanaceae*. Este originar din America de Sud, din bazinele munţilor Anzi (fostul Imperiu Inca). La cultivarea cartofului, incaşii puneau în cuibul de cartof, pentru îngrăşarea pământului sărac, câte un peşte sau sângele unui incaş rănit ori omorât în luptă. Cartofii cu tuberculi anormali erau folosiţi pentru prevestirea viitorului. Cartofii au salvat incaşii de la foamete şi pieire în perioada năvălirii conchistadorilor spanioli şi a formării poporului peruan. În mormintele incaşilor s-au găsit numeroase vase de mărimea unei palme, reprezentând tuberculi de cartofi.

Scanned with OKEN Scanner

Cartoful a fost adus în Europa prin secolul al XVI-lea. Vestiţii navigatori spanioli (conchistadorii) au găsit în Peru şi Chile această legumă care, ca şi porumbul, era folosită de băştinaşi ca hrană de bază („patata"). Au adus-o ca o curiozitate în Spania, în 1540 (sau 1569, după Catelly), nebănuind rolul mare pe care avea să-l joace în hrana oamenilor de pe tot globul pământesc. Regele Filip al II-lea a primit de la coloniştii spanioli din Peru o ladă cu cartofi, pe care acesta a dat-o în dar Papei. Papa a trimis cartofi cardinalului Olandei şi prefectului spaniol, care erau bolnavi, spre însănătoşire. Apoi cartofii au ajuns în grădina botanică din Viena, în Italia şi Austria. Este adevărat că atunci exista doar o specie destul de acră şi amară la gust, ceea ce a creat o campanie chiar de alungare a cartofului, considerându-se că se află la originea unor boli. Primii tuberculi de cartofi aduşi aveau o formă foarte urâtă, amintind de membrele diforme ale leproşilor şi de epidemia de ciumă. Şi astăzi cartofii incaşilor au aspect neuniform. Medicii din secolele trecute aveau o teorie conform căreia „plantele cu o viaţă lungă prelungesc viaţa omului, iar plantele cu viaţă scurtă scurtează viaţa omului". De aceea, cartoful a fost socotit o plantă otrăvitoare, consumarea lui fiind întârziată mai ales în Burgundia. După dispariţia ciumei în Europa, era acuzat ca generator al scrofulozei şi al multor altor boli. Până şi cultul religios din unele ţări respingea cartoful. În Scoţia, fusese respins de biserică, deoarece nu era amintit în Biblie şi din cauza formei asemănătoare cu mărul – fructul oprit, care amintea de izgonirea oamenilor din Paradis. După 40 de ani, a fost adus în Insulele Britanice şi în Ţările de Jos. S-a observat că, din 1586-1588, când a fost introdus cartoful în Irlanda, tinerii irlandezii, care înainte erau slabi, palizi şi bolnavi, au devenit (prin consumarea în cantităţi mari de cartofi) robuşti, bine dezvoltaţi, iar numărul populaţiei a crescut simţitor. În Italia a început să fie folosit la hrănirea porcilor, în Germania era dat mai mult prin închisori, iar în Franţa era considerat ca aducător de lepră. Această situaţie a durat până în secolul al XVIII-lea. Foametea din 1770 din Franţa a contribuit la stimularea culturii cartofului. Academia din Besançon a lansat un sondaj pe tema „să se cunoască plantele vegetale ce pot înlocui, pe timp de foamete, plantele de cultură folosite în mod normal în alimentaţia omului". Autorii celor 7 lucrări înregistrate s-au pronunţat pentru cartof. Câştigătorul a fost Antoine Parmentier, pentru lucrarea *Memoire sur les vegetaux nourissants*. Deci în secolul al XVIII-lea, Franţa a proclamat, prin farmacistul militar A. Parmentier, fost prizonier în Germania (când a şi descoperit planta), calităţile mari ale cartofului. Parmentier a luptat cu fervoare pentru introducerea în alimentaţie a cartofului. În 1763, a înfruntat batjocura oamenilor chiar din clasa cea mai înaltă, recurgând la unele subterfugii. Regele Franţei, Ludovic la XVI-lea, a fost entuziasmat ascultând cuvântările lui Parmentier despre cartof şi l-a susţinut pe orice cale. Astfel, el i-a dat lui Parmentier un teren pe care să cultive cartofi (la periferia Parisului) şi o gardă care să păzească terenul de eventualii hoţi. Parmentier, viclean, avea grijă să adoarmă soldaţii noaptea, pentru ca oamenii să poată fura nestingheriţi această plantă. Din simpla curiozitate de a şti ce gust are, au pregătit-o după indicaţiile date de el într-o carte, convingându-se de cele spuse acolo. Este clar că aproape toată grădina a fost jefuită, spre hazul şi mulţumirea celor care făceau lucrul acesta crezând că au înşelat vigilenţa paznicilor, cât şi spre mulţumirea lui Parmentier. Cu ocazia unei serbări date la Versailles, regele a apărut ţinând în mână un buchet de flori de cartofi. Acest gest a atras atenţia mulţimii şi mai ales a nobilimii care, spre a fi pe placul regelui, au început să poarte la butonieră flori de cartofi şi să mănânce această legumă. Cartoful s-a răspândit foarte repede în Franţa. De la 4 500 ha cultivate cu cartofi

Scanned with OKEN Scanner

în 1789, s-a ajuns la 1 512 136 ha, în 1892. După moartea lui Parmentier, în semn de recunoştinţă din partea poporului francez, pe mormânt au înflorit, mult timp, flori de cartof. Astfel s-a instaurat cultura cartofului în Franţa, producând cele mai alese specii, iar de aici cartoful s-a întins în toată Europa, ajungând hrana de bază a oamenilor, în unele ţări alungând fantoma foametei care îi ameninţa. La începutul secolului al XIX-lea, forma cartofilor continua să fie destul de nereuşită. Astăzi, există în Europa peste 1 000 de soiuri de cartofi ameliorate.

La noi, unele documente arată că a fost adus de către coloniştii germani la sfârşitul secolului al XVIII-lea, fiind bine primit de populaţie, iar alte documente (în limba latină) demonstrează că în Transilvania, în 1769, se cerea extinderea culturii cartofului, faţă de care exista o opoziţie serioasă din partea populaţiei. Populaţia le numea „mere de pământ". Marele cărturar Gh. Şincai (1754-1816) pomeneşte de cartof în lucrarea *Povăţuire către economia de câmp*, numindu-l „crumpene" sau „perele cele de pământ". În 1814, episcopul român ortodox din Transilvania V. Moga cere credincioşilor să consume nu numai pită şi mămăligă, ci şi legume, cerând ca primăvara să se cultive cartoful numit „picioici". Din Transilvania, cartoful a fost adus în Moldova şi Muntenia. Astăzi, denumirea cartofului diferă funcţie de regiune (barabulă, gogoşi, brandenburgi, pere de pământ, crumpli etc.).

Din punct de vedere yoga, cartofii sunt triplu yin. Teoria *Ayurveda* îi consideră reci şi uscaţi, întărind scaunul. Adepţii regimului macrobiotic nu recomandă consumarea cartofului, deoarece ar avea frunzele toxice (ca şi vânăta, roşia sau ardeiul), deci şi cartoful ar fi cam toxic.

Nu toţi cartofii au aceeaşi valoare nutritivă. Cei mici şi galbeni, zişi de Olanda, au gust bun şi nu se fărâmă la fiert, având o mare densitate celulară. Sunt cei mai hrănitori, fiind foarte bogaţi în minerale şi materii albuminoase. Dar, tocmai din cauza marii bogăţii a conţinutului lor, ei nu sunt recomandabili dispepticilor. Pe locul al doilea sunt cartofii roz (denumiţi „săpunari"), uşor de digerat şi destul de nutritivi, care nu se fărâmă. Specia de cartofi galbeni, asemănători cu cei de Olanda, dar mari, sunt cei mai puţin indicaţi ca hrană pentru om, deoarece structura lor moleculară este foarte liberă, au puţine minerale, se sparg la fiert şi puţinul pe care îl au se risipeşte. Mai ales cei care se hrănesc numai cu vegetale ar fi bine să-l ocolească.

În general, soiurile cu pulpa tare sunt indicate pentru fiert şi salate, iar cele cu mai mult amidon, care se fărâmă uşor la fierbere, sunt pentru copt, piure şi patiserie. În momentul curăţării de coajă, se înnegresc din cauza unor substanţe fenolice localizate sub coajă, care se oxidează la aer. De aceea, cartofii se vor introduce după curăţare în apă, dar pentru scurt timp (ca să nu se piardă din vitamine şi săruri minerale).

- Cartoful are puţine proteine – 1,88-2 g % (foarte sărac în materii albuminoide), fiind reprezentate prin aminoacizi – cei mai mulţi fiind esenţiali, puţine lipide şi nu prea bogat în hidraţi de C (20-22 g/100 g – amidon mult 60-80% din substanţa uscată, zaharoză, fructoză, glucoză, celuloză) comparativ cu lintea sau bobul. Fiind foarte bogat în amidon (polizaharid care se formează în plantele verzi prin fotosinteză din CO_2, proporţia de amidon fiind de 14-24% funcţie de soi), furnizează energie. Conţine 75% apă, aproape toate vitaminele în cantităţi mai mari decât pâinea albă sau orezul (vitamina A puţină, B_1, B_2, B_5, B_{12}, C, E, H, PP, acid folic), săruri minerale (K, Ca, P, Na, Mg, Fe, Mn, Cu, S, Cl – funcţie de calitatea solului), substanţe

pectice, acizi organici (citric, malic, zolic, oxalic) şi multe substanţe bazice – 1 kg cartofi furnizează 5 g potasiu. Disproporţia mare dintre sărurile de sodiu (22 mg/100 g) şi potasiu (456 mg/100 g) îl fac un aliment preferat din punct de vedere terapeutic, puţine fiind contraindicaţiile lui. Deci K şi P se găsesc în cantitate mare, Ca şi Fe cantitate mai mică şi are multe microelemente. Conţine multe vitamine din complexul B, fiind comparabil cu drojdia de bere, vitamina C (32 mg/100 g substanţă uscată), D, P, PP. De asemenea, conţine o oxidază cu acţiune favorabilă asupra mucoasei gastrice. Cartoful este foarte bogat în fermenţi. Conţine mulţi aminoacizi esenţiali, triptofanul şi lizina mărindu-i mult valoarea nutritivă şi făcându-l comparabil cu orezul şi carnea. Gluteina din cartof îl face comparabil cu pâinea şi orezul. Conţinutul în zaharuri creşte dacă tuberculii sunt păstraţi la temperaturi apropiate de 0°C (sunt mai dulci la rece), dar scade din nou dacă apoi se ţin la 18-20°C timp mai îndelungat.

Făcând parte din familia solanaceelor, ca şi roşia, vânăta, mătrăguna şi tutunul, cartoful a fost învinuit de către unii că produce intoxicări, din cauza unui alcaloid cu nucleul steroidic, *solanina*, substanţă otrăvitoare ce se găseşte în unele plante din această familie. În privinţa roşiei şi a cartofului, acest lucru nu s-a dovedit decât parţial. Astfel, J. Valnet afirmă că, sub coaja cartofului, în germeni şi în părţile verzi, se găseşte produsul toxic solanina, fără efect în condiţii obişnuite. Deci să evităm consumarea cartofilor la care, atunci când îi curăţăm, constatăm că au coaja verde. Solanina are efecte antispasmodice, ca şi atropina (alcaloid al beladonei). Prof. Ioan Minteanschi, spune că, de obicei, conţinutul de solanină este în cantitate foarte mică: 6-40 mg/100 g substanţă uscată. În această cantitate, solanina stimulează acţiunea tractului intestinal, combate constipaţia. În cantitate mai mare, devine toxică. Din cauza acestui fapt, florile, părţile aeriene verzi, tuberculii înverziţi, în care cantitatea de solanină ajunge uneori până la 3500 mg/100 g substanţă uscată, sunt toxici. V. Florescu, prim-redactor al revistei medicale ilustrate *Sfetnicul vieţii*, în cartea *Cum putem trăi sănătos şi ieftin ?*, spune că, în anii secetoşi, se constată o uşoară cantitate de solanină la unele categorii de cartofi, dar, prin schimbarea apei la fiert, se îndepărtează şi această urmă. Şi vânăta, legumă din aceeaşi familie, conţine o cantitate mică de solanină. Dr. Beuner atrage atenţia asupra faptului că alcaloidul otrăvitor solanina din cartofi are afinitate pentru nervii ce controlează organele sexuale şi, în prezenţa cristalelor de acid uric produse prin consumul de carne, duce la o iritaţie a acestor organe. O compoziţie afrodiziacă constă din rasol de vacă şi 2-3 cartofi fierţi şi hrean.

Valoarea calorică a cartofilor fierţi este de 99 Kcal., iar a celor prăjiţi este de 336 Kcal./100 g.

- Cartoful este considerat un aliment dietetic. În mod deosebit, este alimentul reumaticilor, artriticilor, datorită proprietăţii sale de a alcaliniza sângele, sodiul producând acidifierea sângelui, iar potasiul – alcalinizându-l. Se consideră că ar conţine cele mai multe săruri alcaline, fiind superior multor ape minerale. Este antiulceros şi cicatrizant. În enterocolitele acute şi colitele cronice acutizate, cartoful este interzis total (la aceste boli sunt regimuri de scurtă durată). În boli de stomac, ulcer, gastrite hiperacide, colite cronice, glomerulonefrită, se consumă cartofi fierţi sau copţi, nu prăjiţi. Deşi conţine amidon, poate fi consumat restrictiv în obezitate şi diabet, mai ales de către cei activi. Chiar dacă conţine o oarecare cantitate de hidraţi de carbon, dacă se introduc în alimentaţie până la 1500 g cartofi/zi în hrana diabeticilor, în

Scanned with OKEN Scanner

glicozurie, poliurie, se observă o scădere a simptomelor de boală. Dr. Neuville spune că efectele benefice sunt datorate apei din compoziţia cartofului şi cantităţilor mari de compuşi organici (cum ar fi potasiul), care au acţiune alcalină. Aceasta poate produce inconveniente (tulburări gastrice, fosfaturee) la persoanele ce consumă doar legume şi, pentru a o neutraliza, este bine să se consume (ţinând cont şi de contraindicaţii) alimente acidifiante (de exemplu, care conţin acid fosforic). Cartoful crud conţine zaharuri naturale digerabile care, prin fierbere, se transformă în amidon insolubil. De asemenea, este bogat în vitamina C şi, tot crud, previne cariile dentare şi arsurile la stomac. Fiind lipsit de grăsimi (0,10 g/100 g), poate fi folosit de către cei bolnavi de ficat şi bilă. Datorită sărurilor pe care le conţine şi vitaminelor A, B_1 (în cartofi fierţi) şi C, are o contribuţie la formarea oaselor şi la creşterea cantităţii şi calităţii sângelui. Cartofii nu trebuie să fie consumaţi în cantităţi foarte mari, deoarece pot provoca astm (Dr. Raza Kapoor).

- În caz de răceală, se recomandă să inspirăm vapori de la cartofi fierţi. –
- Contra paraziţilor intestinali, se va consuma seara, timp de 3 zile, exclusiv o salată de cartofi amestecaţi cu 60 g ulei de nucă (Valnet, 1986).
- Pentru consum, cartoful se va fierbe în coajă şi în cât mai puţină apă, mai mult în abur, sau se va coace în coajă la cuptor sau în spuză. Astfel, sunt uşor de digerat şi hrănitori, deoarece păstrează toate elementele (în special sărurile minerale). Se pot consuma calzi, după ruperea lor punându-se puţin unt sau gălbenuş de ou (în caz că nu este perioadă de post). Valeriu Popa îl recomanda fiert în coajă şi apoi copt în cuptor, cel mai bine combinat cu gălbenuş de ou şi ulei de măsline. Sub coaja cartofului se află depozitat potasiul care, în timpul fierberii, se distribuie în interiorul cartofului, făcându-l mai uşor digerabil. Făcând o comparaţie între cartofii fierţi şi prăjiţi, ultimii au mai multă albumină, grăsimi, hidraţi de C, săruri minerale, iar calorii de trei ori şi ceva mai multe, dar sunt mai greu de digerat şi constipanţi. Sunt mai bine suportaţi când se prăjesc în ulei vegetal decât în altfel de grăsime. Piureul de cartofi, pentru a nu fi foarte greu de digerat, trebuie foarte bine mestecat şi îmbibat cu salivă, care are un rol hotărâtor în digestia lui. Nu trebuie consumat în cantitate mare şi prea gros şi nu trebuie să-i dăm drumul repede în stomac. Cartofii făcuţi în cuptor la tavă sau înăbuşiţi pe ochiul de la aragaz sunt mai uşor de digerat, deoarece îmbibarea cu grăsime este mai mică decât la prăjirea în grăsime. Este bine să fie combinaţi cu alte legume, ulei, unele cereale etc.
- *Sucul de cartof* (crud şi proaspăt), obţinut din cartofi neîncolţiţi şi sănătoşi, are acţiune calmantă asupra sistemului nervos, este diuretic, emolient, calmant şi cicatrizant al mucoaselor digestive, reglează secreţiile gastrice, este antispasmodic. Este indicat în insomnii, dureri cronice de cap, diabet, ulcere gastrice şi duodenale, gastrite, dispepsii, hepatită, litiază biliară, constipaţie, hemoroizi, glicozurie, scorbut şi în curăţarea petelor de pe piele. Sucul de cartofi conţine substanţe înrudite cu cortizonul, care inhibă dezvoltarea tumorilor, stagnează proliferarea virusurilor hepatice, are efecte hipotensoare şi anticoncepţionale. Jumătate de pahar de suc băut înainte de masă cu 1/4 h inhibă pofta de mâncare şi, fiind şi diuretic, ajută astfel la slăbit. În caz de hepatită este bine să se combine cu puţin suc de pătrunjel. Sucul de cartofi ajută rapid în caz de scorbut. În caz de cancer gastric se combină: 100 ml cartofi + 100 ml varză + 500 ml morcovi (terapeut Ilie Tudor).

Scanned with OKEN Scanner

- Pentru ulcere sau diabet, se bea maximum 1/2 pahar, de 2-4 ori/zi, cu 1/2 h înainte de masă, timp de 2, 3 săptămâni – 1 lună. Putem adăuga miere, suc de morcov sau lămâie. Pentru celelalte afecţiuni, se va bea 1/3-1/2 pahar, o dată sau de două ori/zi. Combinat cu suc de morcov, ţelină sau sfeclă, castravete, ajută în tulburări gastrice, nervoase şi musculare, gută şi sciatică. Se vor bea 50 ml/zi, imediat ce a fost preparat, şi se va elimina consumul de carne. Sucurile se vor bea separat, nu împreună ca un cocteil (dr. B. Beuner).
- Extern, în scop terapeutic, cartofii se pot folosi sub formă de cataplasme. Astfel, la arsuri sau vânătăi (mai ales la ochi), vracii puneau cataplasme de cartofi raşi cruzi. Pe bube, puneau terci de cartofi fierţi. În stări de slăbiciune, se recomandau cartofii cruzi.
- Cataplasmele se mai folosesc pe flegmoane, erizipel, ulcere ale gambei, erupţii, crăpături. Pentru a combate ridurile, cearcănele, umflăturile ploapelor, se face o cataplasmă din cartof făinos ras, care se ţine pe ochi 15 minute. Feliile de cartofi cruzi (sau raşi), puse pe frunte sau la gât şi legate cu o basma, ameliorează durerile.
- O mască pentru ten uscat se poate face din cartof fiert, frecat cu lapte şi gălbenuş de ou crud. Pasta caldă se menţine pe faţă 20 minute.

Reţetă cu cartofi: vezi Partea a II-a, cap. I, **Mâncare cu legume**: „Cartofi cu ceapă la cuptor".

Castravete

Este o plantă alimentară cultivată încă din Antichitate, cu 3 000 de ani în urmă castravetele fiind cultivat de către egipteni. În nordul Indiei, castravetele este venerat ca un fruct sfânt. În secolul al V-lea î.Hr. a fost introdus în Grecia şi Italia. Astăzi se află răspândit peste tot. În România este cultivat în toate zonele ţării. Are efect răcoritor şi liniştitor. Face parte din familia *Cucurbitaceae*, ca şi pepenele. Din punct de vedere culinar, se poate consuma crud, eventual cu iaurt. Când se consumă, cele două capete ale castravetelui, fiind amare, se înlătură. Castraveţii muraţi sunt foarte gustoşi. În India, se folosesc şi sâmburii, care conţin proteine şi grăsimi, fortificând organismul. Din punct de vedere yoga, sunt triplu yin.

- Este un aliment uşor, care conţine în cantităţi mici: proteine, substanţe azotate, grăsimi, hidraţi de C, celuloză, minerale: Ca, Fe, P, K, Si, S, Mg; vitaminele A, B, C, acid nicotinic, multă apă (95%), enzime. Conţine hormoni vegetali, care ajută în prostată, şi un hormon necesar pancreasului, pentru a produce insulină. Conţinutul în Mg îl face un bun dezodorizant. În acest scop, se şterg zonele transpirate cu felii de castraveţi. Castraveţii (şi pepenii) conţin substanţa numită „cucurbocitrină" care măreşte permeabilitatea capilarelor din rinichi, cu efect de trecere în cantităţi mari a apei în urină.
- Castravetele este laxativ, depurativ, uşor hipnotic şi cel mai bun diuretic. Este răcoritor în caz de febră. Vara, în cazul picioarelor umflate, se vor consuma castraveţi care elimină surplusul de lichid din organism, reziduurile şi împiedică formarea calculilor renali. Ajută în reumatismul cauzat de acidul uric (pe care-l dizolvă), în gută, litiaze şi în intoxicaţii.
- *Sucul de castraveţi* calmează arsurile gastrice. Este ideal în caz de hiperaciditate, ulcer, colici, colibaciloză. Acţionează favorabil asupra ficatului, vezicii biliare şi

Scanned with OKEN Scanner

rinichiului. Sucul se bea în cantitate de 300-500 ml/zi. În trecut, era folosit pentru purificarea sângelui şi în afecţiuni pulmonare. Sucul băut dimineaţa pe stomacul gol (sunt suficiente 3 linguri) ajută în caz de diabet sau hemoroizi.

- Sucul de castraveţi în combinaţie cu sucul de morcovi (proporţie de 1 la 1,5) are o puternică acţiune în bolile reumatismale. Câte 200 ml suc de morcovi, castraveţi, ridiche neagră şi 10 g miere ajută la eliminarea pietrelor la rinichi. Cura de 500--600 ml/zi, timp de 21 zile, se face fără proteine animale, cu alimentaţie naturistă.
- Sucul de castraveţi favorizează creşterea şi întărirea părului şi unghiilor, reprezentând un remediu pentru oscilaţiile de tensiune. Se previne căderea părului dacă se va bea suc combinat cu morcov, lăptucă şi spanac.
- Combinat cu suc de sfeclă, reglează presiunea sângelui şi este folosit în afecţiuni ale dinţilor, gingiilor şi unghiilor. Doza de suc de castraveţi este de 90 ml/zi.
- Extern, ajută în prurit, pecingine şi pentru îngrijirea pielii, mai ales a celei grase (curăţă tenul, atenuează ridurile). Cojile de castravete aplicate pe piele întăresc ţesutul. În cazul unei înţepături de albină se aplică felii de castravete, care vor calma durerea.

Ciuperci

Ciupercile de câmp (sau bălegar) fac parte din familia *Lepiotaceae*, iar cele de pivniţă fac parte din familia *Meruliaceae*. În general, ciupercile pot fi văzute prin păduri sau la marginea lor, pe sub copaci sau pe copaci, pe câmpii sau prin hăţişuri. Există 180 000 de specii de ciuperci, unele fiind comestibile, altele nu. Dintre acestea, 9 tipuri de ciuperci sunt primejdioase, 3 fiind mortale şi 6 fiind foarte toxice. Pe lângă ele, mai există multe soiuri care acţionează nefavorabil asupra noastră, dând gastroenterite, vomă şi intoxicaţii. De aceea, se cere prudenţă maximă la achiziţionarea lor.

Ciuperci comestibile de pădure: „burete domnesc", cu pălăriuţa roşie-portocalie şi lamele gălbui; „bureţi galbeni sau gălbiori", de culoare galben-portocalie, cu lamele pe picioruş şi marginea pălăriei ridicată în sus (ca o pâlnie); „gheba", de culoarea mierii, creşte pe trunchiuri sau rădăcini de foioase; „hribul sau mânătarca", cu pălăria brună şi bombată dedesubt, care îşi schimbă culoarea după rupere în gălbuie apoi verzuie, cu picior în formă de fus; „iasca", ce creşte în special pe fag; „mieloşelul", gălbuie, cu numeroase ramificaţii; „râşcovul", de culoare gălbui-cărămizie, creşte pe sub foioase şi se poate consuma chiar crud.

Ciuperci comestibile de câmp sau de dealuri, de pajişti: „ciuperca de câmp", cu pălăria albă deasupra şi roză dedesubt (lamelele înnegrindu-se la maturitate), cu picior alb, cu un inel sub pălărie – poate creşte şi în pivniţe; „bureţi de spin sau nicoreţii", de culoare albă; „opinticii sau popincii", prin păşuni; „bureţii iuţi sau iuţarii" de pe dealuri, de culoare albă, care, rupţi, lasă să curgă o zeamă lăptoasă.

Ciupercile otrăvitoare au în general denumiri care ne atenţionează asupra lor: „buretele dracului", de sub fagi şi stejari, cu culori vii şi multe, care, atunci când este rupt, se învineţeşte repede; „ciuperca de casă", maroniu-gălbuie, cu miros de mucegai, ce atacă lemnăria – trăieşte şi în pădure; „iasca falsă" ce se întinde pe pomi roditori şi îi îmbolnăveşte; „buretele pucios" cu miros neplăcut la maturitate şi o formă aparte; „pălăria şarpelui" din pădure, roşie cu pete albe şi un inel pe la mijlocul picioruşului; „urechea lui Iuda" de pe soc, cu forma ca pavilionul urechii, culoarea fiind cenuşie.

Scanned with OKEN Scanner

- Ciupercile comestibile conţin: apă (88%), protide (3,7-5 g %), puţine lipide (1,7), glucide (2,5-6 g%), celuloză, săruri minerale: Ca, Mg, Na, Si, Co, Mn, P, Cl, K, Fe, Zn, Cu, I; vitamine: caroten, B_1, B_2, C, PP. Au un surplus de baze: +5. Conţin calorii: 35 Kcal.%. Din punct de vedere yoga, sunt dublu spre triplu yin.
- Sunt mineralizante, nutritive, uşor digerabile, stimulente organic şi cerebral. Sunt indicate în anemie, demineralizare şi oboseală. Din punct de vedere proteic, înlocuiesc cu succes carnea, dar fiind cam toxice, ca şi vinetele, nu sunt indicate celor grav bolnavi. Unii autori o recomandă pentru creşterea virilităţii (potenţei).

Reţetă cu ciuperci: vezi Partea a II-a, cap. II, **Mâncare cu legume**: „Ciulama de ciuperci".

Conopidă

Face parte din familia *Cruciferae*. Conopida depăşeşte varza ca valoare alimentară şi este mai uşor de digerat decât aceasta. Culoarea albă indică o slabă mineralizare. Din punct de vedere yoga, este simplu yin. Se consumă şi în stare crudă. Înainte de preparare se va ţine 1 h în apă sărată, pentru a îndepărta eventualii paraziţi.

- Conţine: 6% proteine, 4,6% hidraţi de C, 0,5% lipide, vitamine/100 g: 0,15 mg B_1, 0,11 mg B_2, 60 mg C, 0,60 mg PP; săruri minerale: 25 mg Ca, 120 mg K, 70 mg P, 2,7 mg Fe, 40 mg Na, 30 mg S, 30 mg Cl.
- Conopida se află printre cele mai indicate legume crucifere necesare în scăderea incidenţei cancerului, mai ales de sân. Conţine multă vitamină C, caroteni şi alţi compuşi (de exemplu, indol-3-carbinol) care măresc excreţia unui hormon estrogen (2-hydroxy-estron), legat de dezvoltarea cancerului de sân (Murray, 1996).

Reţetă cu conopidă: vezi Partea a II-a, cap. I, **Salate**: „Salată de conopidă".

Dovleac, dovlecel

Este originar din America şi din India răsăriteană. Conchistadorii spanioli l-au adus din Peru în secolul al XVI-lea. În ţara noastră a început să fie folosit ca aliment şi ca leac pe la sfârşitul secolului al XVIII-lea. La noi, se cultivă mai ales printre porumb, fiind întrebuinţat în alimentaţia oamenilor şi a animalelor. Există mai multe varietăţi de dovleac, cu denumiri funcţie de zona ţării (dovleac – Muntenia, bostan – Moldova, dovlete – Oltenia, cucurbătă – Banat). Face parte din marea familie a *Cucurbitaceaelor*, cu tulpina întinsă pe pământ şi agăţătoare. Florile sunt mari şi galbene. Fructul este galben, de formă lunguiaţă, sau alb, de formă rotundă şi turtită. Din punct de vedere yoga, este triplu yin. Seminţele sunt folosite la prepararea unui ulei alimentar (cu gust plăcut) sau industrial, folosit pentru diferite tratamente, pentru consum, sub formă de supe, în salate etc. Există obiceiul de a le consuma prăjite, dar mai sănătoase sunt crude, doar uscate la aer, cel mult presărate cu un praf de sare. Miezul dulce de dovleac sau dovlecel se consumă crud în salate sau aperitive, copt, fiert, cu miere sau în diferite preparate culinare: supe din seminţe pisate înmuiate în apă şi trecute prin sită sau din miez, salate cu andive, castraveţi, cartofi, salată orientală, mâncare cu orez, plăcinte, rulade, prăjituri, marmeladă de dovleac şi prune sau struguri.

Scanned with OKEN Scanner

- Miezul de dovleac conţine : 79,67-95% apă, 8-14% substanţă uscată, 6-12% zaharuri, 1,2% protide, 1,2-1,68% celuloză, hidraţi de carbon, puţine grăsimi (0,2%), săruri minerale : Na, K, 10 mg/100 g Ca, 41 mg/100 g P, 1 mg/100 g Fe ; vitamine : A, B_1, B_2, 15-20 mg/100 g vitamina C. Uleiul conţine rezine, substanţe amare etc. Dacă dovleacul crud este amar, nu-l consumaţi, deoarece poate să conţină o substanţă otrăvitoare numită *cucurbitacină*, care provoacă dureri de stomac sau diaree.
- După cum a remarcat dr. H.G. Bieler, dovleacul este foarte bogat în sodiu, considerat de el cel mai important din elementele alcaline necesare corpului. Ficatul este depozitul rezervor al sodiului, element necesar pentru menţinerea echilibrului acid-bază în corp. Pentru un ficat epuizat, sodiul din dovlecel este cel mai bun reconstituent. Bieler nu recomandă fiertura simplă de dovleac sau fasole verde în caz de ulcer gastric, fiind prea alcalină, iritantă pentru membrana sensibilizată a intestinelor unui suferind.
- Dovleacul este nutritiv, pectoral, diuretic, răcoritor, laxativ, emolient, sedativ, antihelmintic (tenii, limbrici, ascaride etc.), energizant, desfundă vasele de sânge, reglează colesterolul, stimulează activitatea rinichilor, echilibrează activitatea glandelor şi a nervilor, ajută în dezechilibre psihice, hiperexcitabilitate (îndeosebi sexuală). Dar cele mai eficiente sunt seminţele de dovleac, bogate în ulei ce conţine acizi graşi polinesaturaţi, cu proprietăţi terapeutice deosebite. Este recomandat să se facă cure cu 100-200 g seminţe/zi. Valeriu Popa recomanda în general să se consume un număr de seminţe care să corespundă vârstei (la 50 de ani, 50 seminţe/zi). Chiar şi cojile de seminţe se pot folosi terapeutic contra paraziţilor intestinali, insuficienţei renale sau prostatitei. În acest scop se face un decoct cu 2 linguriţe coji/250 ml apă. Se fierbe până apa scade la jumătate. Se bea zilnic, timp de 2 săptămâni, câte un pahar cu decoct.
- Este indicat în astenii, infecţii urinare, insuficienţă renală, hemoroizi, dispepsii, enterite, afecţiuni cardiace, insomnii, diabet (Valnet, 1986). Dovlecii sunt de un real ajutor în bolile de rinichi şi de inimă însoţite de hidropizie. Ei sunt diuretici şi purgativi, ajutând celor cu predispoziţie la constipaţie şi hemoroizi. Sucul băut dimineaţa (câte un pahar) este laxativ.
- Pentru *hemoragii oculare*, se fac cure îndelungate cu suc de dovleac (dovleacul mixat şi strecurat prin tifon), 1-2 pahare pe stomacul gol, în fiecare zi. Concomitent, se consumă zilnic 3 linguriţe de afine uscate şi măcinate, 1 linguriţă/zi polen, hrişcă, boabe sau germeni de soia.
- În *maladii vasculare produse de diabet*, se bea următorul suc, timp de 21 zile, câte 2 pahare/zi : într-un pahar pe 2/3 plin cu suc de dovleac se adaugă 2 linguri de suc din frunze de ţelină, 2 linguri de suc din cătină, 1 lingură de suc din ceapă şi 1 lingură de suc din usturoi. Amestecul se bea cu lingura, de 2 ori/zi, unul dimineaţa şi unul seara (terapeut Ilie Tudor). Pentru diabet este indicat să se bea 2 căni/zi cu decoct (10 minute) de seminţe de dovleac fără coajă, zdrobite. Infuzia din 2 linguri/cană seminţe este bună pentru inflamaţii urinare.
- *Cancer ocular şi esofagian* : se beau 2 pahare din amestecul de sucuri descris anterior în 1-2 cure de 21 zile, în paralel cu regimul vegetarian 100%, cu multe cruditâţi.
- *Leucemie* – în amestecul de sucuri descris, în loc de ceapă se adaugă 4 linguri suc de sfeclă roşie. Se ţine regim de cruditâţi (70%) minimum 6 luni.
- Seminţele conţin, pe lângă ulei (36-54%), lecitină, zaharuri, rezine şi enzime cu proprietăţi antihelmintice. Sunt bogate în Zn şi Mg, fiind de ajutor în prostată.

Despre binefacerile aduse datorită conţinutului în Zn, vezi la „Germeni de grâu". Uleiul extras din seminţe de dovleac reglează activitatea nervoasă şi cea hormonală, este detoxifiant natural. În caz de hiperexcitabilitate nervoasă, sexuală sau prostatită, este indicat să se consume salată cu ulei de dovleac. Prin conţinutul în vitamina E şi substanţe cu efect hormonal, ajută în caz de sterilitate.

- Decoctul de seminţe cu coajă, zdrobite, 1 lingură/1 cană apă, fierte 5 minute, este util pentru *prostată*. Se beau 2-3 căni/zi în cure de lungă durată. Să se consume şi seminţe crude, decojite, dimineaţa şi seara (100-200 g/zi).
- Miezul şi seminţele de dovleac constituie baza tratamentului naturist în lupta cu viermii intestinali. Proprietatea aceasta este atribuită unei substanţe numite pepo-resină (Florescu, 1942). Cercetări recente atribuie această însuşire unui aminoacid numit *cucurbina*, un tenifug netoxic. Pentru tratament vezi cartea *Incursiune în medicina naturistă* (Anton, 2001a).
- Miezul şi seminţele se mai folosesc în tratarea edemelor, colitei de putrefacţie.
- În arsuri, înţepături, inflamaţii, abcese, se recomandă cataplasme cu pulpă crudă zdrobită.
- În medicina populară, seminţele uscate şi fierte erau puse pe furunculi, iar decoctul se lua în calculoză renală. Dovleacul copt se lega la gât pentru gâlci (amigdalită, angină, scrofule). Uleiul din seminţe, în care se punea cenuşă de coajă de măr dulce, se utiliza contra bubelor dulci şi altor tipuri de bube.

Reţetă cu dovleac: vezi Partea a II-a, cap. I, **Salate**: „Salată de dovleac".

Gulie

De la gulioare se folosesc atât tulpinile, cât şi frunzele. Nu trebuie păstrate după recoltare mai mult de 3-4 zile, deoarece se întăresc.

- Conţine: 1,8% proteine, 6% glucide, 0,8% lipide, celuloză. Vitamine (mg/100g): B_1 (0,06), B_2 (0,05), C (68), PP (0,2). Săruri minerale (mg/100 g): K (340), Ca (70), Mg (40), P (35), Na (55), Fe (0,3), S (54), Cl (60). Se remarcă prin bogăţia în Ca.
- Sucul de gulie (bogat în Ca) dă tărie oaselor, mai ales în combinaţie cu cel de păpădie (bogat în Mg) şi morcov. Tot pentru întărirea dinţilor şi a oaselor se poate face un amestec de suc din frunze de gulie şi ţelină (bulb şi frunze), în proporţie de 1 la 1.
- Sucul de gulie, morcov şi ţelină este alcalinizant, indicat pentru reducerea aciditătii gastrice.
- Frunzele de gulii, bogate în Na şi Fe, se consumă crude. La fiert, se va proceda ca la spanac, deoarece conţin acid oxalic.

Reţetă cu gulioare: vezi Partea a II-a, cap. I, **Salate**: „Salată de gulioare".

Lăptucă

Lăptuca (salata verde) face parte din familia *Compositae*. Lăptuca este cunoscută din cele mai vechi timpuri. Grecii şi romanii îi găsiseră multe proprietăţi lecuitoare şi o consumau la masa de seară, datorită însuşirilor ei narcotice, inducând somnul. Galien, medic şi filozof grec, o recomanda în insomnii, iar Musa – celor ipohondrici (cei trişti şi care indispun pe cei din jur).

Scanned with OKEN Scanner

Există peste 100 tipuri de lăptucă. Lăptuca „înălţată" (cu seminţe) are cea mai mare valoare terapeutică. Gustul ei în salate este foarte bun. Din punct de vedere yoga, este simplu yang. Varietatea sălbatică este mai eficientă, mai relaxantă, dar, consumată în cantităţi mari, devine toxică.

De la lăptucă, terapeutic, se utilizează tulpinile, frunzele şi seminţele. Frunzele exterioare sunt mai valoroase, fiind bogate în clorofilă. Se consumă sub formă de salate, suc, ciorbe etc.

- Conţine: lactucarium, care are efect ca şi opiul, lactucarină, lactucină, acid lactacic, aspatragină, hiosciamină, clorofilă, vitamine: A, B, C, D, multă vitamină E; săruri minerale: Fe, Mg, K, Ca, P, I, Zn, Cu, Na, Cl, Co, As, S, fosfaţi, sulfaţi, steroli, caroten. În 3 zile de păstrare, dacă nu se menţin rădăcinile în apă, cantitatea de vitamina C scade de la 17,7 mg/100 g, la 4 mg/100 g. Opiul obţinut din lăptucă nu afectează sistemul digestiv, sedează în caz de tuse şi nu produce dependenţă.
- Sărurile de Fe, Mg şi P tonifică muşchii, creierul şi nervii. Sărurile de Mg regenerează ţesutul bronhiilor, sistemul nervos şi menţin fluiditatea sângelui. S intră în compoziţia hemoglobinei. Aceste săruri ajută pielii şi părului. Spre deosebire de opium, lactucarium, deşi este sedativă, hipnotică şi anestezică, calmează eretismul nervos, fără să atragă excitare la începutul acţiunii lui, nu dă constipaţie, nu are acţiune nocivă asupra aparatului circulator şi digestiv.
- Proprietăţi: are rol răcoritor, depurativ, stimulează glandele digestive, este remineralizant, analgezic, sedativ (şi pentru organele genitale), hipnotic, antitusic, hipoglicemiant, emolient, laxativ şi antiputrid. Combate crampele şi durerile menstruale. Substanţele cu gust uşor amărui din frunzele salatei stimulează şi drenează ficatul, intensifică tranzitul intestinal, curăţă vasele de sânge, tonifică organele interne şi reglează activitatea anumitor glande endocrine.
- Este indicată în tulburări psihice, palpitaţii, spasme, excitaţie sexuală, alcoolism, poftă prea mare de mâncare, intoxicare şi bolile provocate de aceasta (gută, reumatism, alergie etc.), insomnii, demineralizare, tuse, astm, diabet, reumatism, litiaze, nefrită, menstre dureroase, congestie hepatică, constipaţie, sarcină (favorizează reproducerea) etc. Este anafrodiziacă. În dischinezie biliară şi hepatită cronică, se recomandă *salata creaţă* cu frunze mai mari, aspre şi amare, care are efect puternic de drenare a ficatului şi stimulare a activităţii sale.
- Pentru tratament intern, se poate face decoct de frunze: 75 g lăptucă/1 l apă fiartă, la foc încet, 30 minute; se beau 3 pahare/zi, între mese. Contra insomniei: se face decoct 20 minute la foc mic, din 2-3 frunze externe (conţin mai multe elemente nutritive)/1 cană apă, sau infuzie mai concentrată şi se consumă salată înainte de culcare. Infuzia este recomandată şi pentru spasme gastrice sau febră.
- Este bine să se consume minimum 150 g salată pe stomacul gol, înainte de fiecare masă (sub formă de salată). Contra obezităţii, se poate consuma o cantitate de 500 g salată/zi, înainte şi în timpul mesei. După unii terapeuţi, salata, acrită cu oţet de mere şi ulei presat la rece, ar fi indicată celor bolnavi de ateroscleroză, tromboflebită şi arterită obliterantă. Sub această formă, vor fi curăţate vasele de sânge, se reduce colesterolul şi se fluidifică sângele. Terapeutul Valeriu Popa recomanda acrirea salatei cu suc de lămâie, astfel evitându-se aciditatea dată de oţet.
- Sucul ajută în tuberculoză, tulburări psihice şi este diuretic.
- Extern: decoct 20 minute de frunze, care înmoaie pielea şi serveşte în boli de piele şi contra acneei. Cataplasmele cu frunze fierte cu puţin ulei de măsline ajută contra furunculelor, abceselor şi arsurilor. Sucul (seva) se poate aplica pe negi, acnee etc.

Scanned with OKEN Scanner

- Seminţele servesc la prepararea unui decoct (1 linguriţă/1 ceaşcă) în loţiuni sau băi de ochi, contra oftalmiei (Valnet, 1986).
- Administrarea repetată de doze ponderabile (f. mari) provoacă o depresie generală a sistemului nervos, cu tuse şi crize de excitaţie, iradiere în tubul digestiv, cu greaţă, vomă şi diaree, tulburări de vedere şi creşterea secreţiei lactate (*Almanahul Pădurii*, 1985, cap. „Homeopatia").
- *„Lăptuca romană"* are o compoziţie diferită. Proporţia de Na şi K ajută în boala lui Adisson.

Lobodă

Loboda face parte din familia *Chenopodiaceae*. Este o plantă ierboasă, cu frunze verzi sau roşcate care creşte sălbatic pe lângă garduri şi drumuri, în special în Transilvania, sau se cultivă în grădini. Se consumă mai ales în borşuri, ciorbe, diferite mâncăruri sau ca umplutură pentru plăcinte (cu ceapă, mărar şi pătrunjel).

Loboda de grădină este mai puţin cunoscută terapeutic, dar proprietăţile generale sunt asemănătoare cu cele ale ştevieі. Vracii puneau frunze tocate sau fierte pe bube, pentru a grăbi coacerea lor. Decoctul de seminţe era folosit contra durerilor de stomac.

Loboda albă, care creşte pe lângă case, era folosită sub formă de decoct la diabet, iar frunzele se puneau pe răni.

Seminţele de lobodă sălbatică, care creşte pe lângă drumuri, se foloseau sub formă de decoct contra tusei.

- Frunzele de lobodă au efecte antiinflamatoare, antiinfecţioase şi emoliente asupra căilor respiratorii superioare, ajutând în caz de astm sau bronşită. Au şi o acţiune antipiretică, scăzând febra. Să se consume sub formă de salate.
- În caz de chisturi ovariene sau mamare apărute din cauza dezechilibrului hormonal, se face o cură de 1 lună cu macerat timp de 4 h de frunze de lobodă în apă călduţă (o mână frunze în 1 pahar apă). Se bea 1/2 pahar, de 3 ori/zi, pe nemâncate.
- Contra bolilor de piele să se consume salate de lobodă şi de păpădie, minim 2 săptămâni.

Măcriş, ştevie

Măcrişul face parte din familia *Poligonaceae*. Se întâlneşte în flora spontană, începând de primăvara târziu. Dacă este udat des şi i se rup tulpinile florale imediat ce ies, măcrişul se poate recolta până toamna. În scop culinar şi terapeutic, se folosesc frunzele. Din punct de vedere yoga, măcrişul este triplu yin.

Există mai multe specii de măcriş: măcriş sau glojdani (rumex acetosa) întâlnit prin fâneţe şi livezi, înalt de maxim 1 m, cu frunze alungite ca o săgeată, ştevia de grădină (rumex patientia), măcriş de munte (rumex scutatus), măcriş mărunt (rumex acetosella – „mica plantă de oţet") care creşte pe câmp, prin livezi şi păşuni, măcrişul calului (rumex crispus sau conglomeratus) – plantă înaltă care creşte în locuri umede, măcrişul iepurelui (oxalis acetosella), ştevia stânelor (rumex alpinus) etc.

Rădăcina de măcriş (rumex acetosa) sub formă de pulbere (4 linguriţe/zi sublingual, pe stomacul gol) este folosită în tratamentul bolilor de ficat (hepatite, tumori etc.) şi

Scanned with OKEN Scanner

pentru dezintoxicare, acnee (se ia cu miere). Decoctul acestei rădăcini se bea (2-3 căni/zi, minim 1 lună) contra petelor apărute pe piele din cauza unor dezechilibre organice. Pentru aceasta se face macerat din 1 lingură/100 ml apă + decoct timp de 1-2 minute al plantei cu altă apă, tot 100 ml.

Toate frunzele de măcriş au un gust acrişor şi se prepară ca şi spanacul. Se folosesc crude sau fierte, în cantităţi mici, la prepararea unor salate, sosuri, ciorbe, piureuri, mâncăruri cu carne (în special miel), budinci, creme, preferabil combinate cu alte verdeţuri (cum ar fi spanacul).

Măcrişul (rădăcină şi planta) conţine: oxalaţi, acizi, glucozizi flavonici, antraglucozizi, tanin etc. Frunzele conţin: 1,74% glucide, 5,27% acid oxalic, 3% proteină, clorofilă, acid oxalic, fosfaţi, vitamine şi săruri minerale (mg/100 g): 61 mg vitamina C, 87 mg P, 258 mg K, Fe, Mg, Si. Gustul acru este dat de binoxalatul de K. Este bogat în Fe şi vitamina C. De aceea, este recomandat să se consume în special primăvara, pentru refacerea organismului slăbit după iarnă. Sângele are nevoie de Fe şi Mg, aflat în cantitate suficientă în măcriş. Cantitatea mare de P şi Si din măcriş este necesară întregului organism, mai ales pentru hrănirea glandelor. Are cel mai mare conţinut în acid oxalic (peste 5% din substanţa uscată) dintre legumele-verdeţuri (cum ar fi spanacul, ştevia). De aici, gustul acrişor, acţiunea diuretică şi uşor laxativă, precum şi efectul depurativ şi stomahic pe care acestea îl au. Pentru a mai elimina din efectele acidului oxalic asupra rinichilor (formarea litiazelor), înainte de a-l găti, opăriţi-l.

- În general, măcrişul este răcoritor, aperitiv, digestiv, depurativ, diuretic, antiinfecţios, antiscorbutic, uşor laxativ, înlătură greţurile, febra, abcesele şi ulceraţiile, hemoroizii, este anticancerigen (vezi ceaiul Essiac). Este depurativ al sângelui şi al intestinelor, restabilind funcţionarea lor normală. Vracii foloseau măcrişul în boli de rinichi. În caz de intoxicaţii cu mercur, plumb şi alte metale grele să se consume o salată dintr-o mână de măcriş cu 1/2 h înainte de masă, timp de 2 săptămâni. Măcrişul ajută şi în caz de pareze ale nervilor periferici, în hemiplegii, când se poate bea macerat de frunze de măcriş tăiate mărunt, în apă călduţă, timp de 4 h. Se bea maxim un sfert de pahar dimineaţa şi seara timp de 2 săptămâni.

Am să amintesc aici de renumitul *ceai Essiac*, care a provocat multe dispute de-a lungul anilor. Descoperit cu 75 ani în urmă de un indian din Canada, care l-a folosit pentru învingerea durerilor şi recăpătarea forţelor, a fost testat din 1924 de sora canadiană Renee Caisse (numele inversat dă denumirea ceaiului), într-un orăşel, Bracebridge, de lângă Toronto, timp de mai mulţi ani. Ea a decedat în 1978, la vârsta de 90 ani. Ceaiul este alcătuit din măcriş, rădăcină de brusture, scoarţă de ulm cu coaja netedă şi rădăcină de revent turcesc, puse în anumite cantităţi. Despre acest ceai se spune că ajută în cancer, reducând tumorile, uşurează durerile, stimulează pancreasul, ajutând în diabet, SIDA, ulcer, prostată, boala lui Basedow, hemoroizi etc. Modul de preparare şi cantităţile ne sunt dezvăluite de dr. Mihai Petrovici, în cartea *Hrana vieţii*. El se găseşte gata preparat în străinătate, dar este mai sigură prepararea lui acasă. Acest ceai nu a primit încă aprobarea oficială de a fi folosit în Canada şi Statele Unite contra cancerului, deşi se vinde legal ceva asemănător. Se va consuma sub supraveghere medicală.

- Frunzele de măcriş consumate în cantitate mare (zilnic, mai multe săptămâni), pot provoca hemoragii. Măcrişul este contraindicat reumaticilor (mai ales în artrite), în gastrite hiperacide, colici hepatice şi bolnavilor de rinichi, mai ales cu litiaze, în afecţiuni pulmonare, astm.

Scanned with OKEN Scanner

- Cu rol depurativ şi în furunculoză, se va face un decoct de măcriş cu 25 g/1 l apă. Extern, se va aplica compresă din decoct de măcriş (1 mână măcriş/1 l apă) peste locul cu pecingine imflamată sau se vor pune frunze fierte peste abcese, furuncule, tumori, herpes, acnee, ulcere. În caz de înţepături de la urzici, se va freca locul cu frunze de măcriş.

➢ **Atenţie!** Zilnic să nu se consume mai mult de 70-100 g pentru un adult. Altfel pot apărea tulburări digestive, nervoase, ameţeli, demineralizare etc.

Măcrişul iepurelui (Oxalis acetosella) face parte din altă familie: *Oxalidaceae*. Creşte spontan, în special în păduri de brad şi fag din zone înalte. Seamănă la frunze cu trifoiul, este mic de înălţime (până la 15 cm înălţime), cu frunze de culoare albă-liliachie.

- Planta conţine compuşi ai acidului oxalic şi principii sulfuraţi antiscorbutici.
- Măcrişul iepurelui este utilizat în tratamentul unor boli. Are proprietăţi antiscorbutice şi reconfortante (se pot face băuturi răcoritoare). Vracii îl foloseau sub formă de ceai contra malariei (frigurilor) şi durerilor de piept, iar planta proaspătă se punea pe răni. De asemenea, se punea la băi pentru paralizie.
- Pentru Parkinson, din frunzele ude se face suc. Se fac frecţii pe şira spinării şi se ia intern, câte 3-5 picături diluate în ceai de coada-şoricelului.
- Pentru paralizii, se fac infuzii de frunze şi se beau 2 căni/zi etc.
- Consumat în cantitate mare (0,5-1 kg frunze adică 4-5 g acid oxalic) poate provoca moartea.
- În caz de înţepături de urzici, se va freca locul cu frunze strivite.

Ştevia este o plantă perenă, spontană, ce creşte pe lângă garduri şi drumuri sau este cultivată. Există mai multe soiuri de ştevie. Ştevia, numită şi *dragavei (rumex crispus)*, are frunze dinţate, lungi şi înguste şi se întâlneşte prin fâneţe, pe lângă garduri şi drumuri. Conţine tanin şi oxalat de Ca. Ştevia (rumex patientia) este plantă ierboasă viguroasă, spontană şi cultivată. Apare primăvara timpuriu şi se poate recolta până toamna târziu, în aceleaşi condiţii ca şi măcrişul. Din punct de vedere yoga, conţine elmente yin (gust acrişor, K, vitamina C). Se consumă frunzele tinere, care au gust asemănător cu spanacul, dar mai acrişoare, untoase după fierbere şi mai plăcute. Se folosesc, ca şi spanacul, la salate, sosuri, ciorbe, piureuri.

Frunzele de ştevie (rumex patientia) sunt valoroase datorită digestibilităţii lor şi bogăţiei în vitamine şi în săruri minerale.

- 100 g frunze tinere de ştevie conţin: 1,2 g glucide, 3,6 g proteine, 110 mg vitamina C, 16 mg provitamina A, săruri minerale: 371 mg K, 83 mg P, 8 mg Ca, 1,5 mg Fe (necesar 18 mg/zi). Sunt bogate în vitamina A şi C, tanin şi oxalat de calciu.
- Are un puternic efect depurativ. Curăţă sângele, este purgativă şi combate inflamaţiile. De aceea, ajută în reumatism, dermatită, hemoroizi, eczeme şi plăgi.
- Decoct din 20 g rădăcină/1 l apă. Se beau 3 ceşti/zi. Ajută în anemii, scrofuloză, vărsături şi boli de piele (Doboş, 1995).
- În medicina populară, seva frunzelor de ştevie (dragavei – rumex crispus) se storcea pe bube. Cu zeama din rădăcini şi frunze se vindecau bubele dulci (eczemă infecţioasă) şi pecinginea. Rădăcina de ştevie (rumex patientia) pisată cu usturoi sau sucul de rădăcină se puneau la pecingine şi bube dulci. Cu decoctul rădăcinilor, se spălau cei care aveau râie. Ceaiul sau decoctul plantei se beau pentru tuse, tuberculoză şi pentru pornirea udului. Decoctul de seminţe se lua ca purgativ, iar decoctul rădăcinilor contra diareei. Decoctul de rădăcină se bea pentru icter.

Scanned with OKEN Scanner

➢ **Atenţie!** Ştevia şi spanacul conţin acid oxalic. De aceea, când le consumăm fierte, trebuie să le opărim înainte şi să aruncăm apa bogată în oxalaţi, care duce la formarea pietrelor la rinichi.

Administrarea repetată de doze ponderabile (foarte mari) provoacă o iritare a mucoaselor respiratorii (cu tuse spasmodică), a mucoaselor gastrică şi intestinală, precum şi o iritare pruriginoasă a pielii; apar dureri articulare sau toracice, adenită (*Almanahul Pădurii*, 1985, cap. „Homeopatia").

Reţetă cu măcriş: vezi Partea a II-a, cap. I, **Aperitive**: „Chifle umplute".

Reţetă cu ştevie: Partea a II-a, cap. I, **Mâncare cu legume sau fructe**: „Cremă de ştevie".

Morcov

Face parte din familia *Umbelliferae*. Morcovul a fost cunoscut de pe vremea romanilor, dar specia se deosebea mult de cea din zilele noastre. Creştea în stare sălbatică, având o rădăcină tare şi subţire. Cu toate acestea, era recomandat în alimentaţie. Treptat, această legumă preţioasă ajunge să fie cultivată în grădini, ameliorată şi îngrijită corespunzător. Datorită numeroaselor proprietăţi terapeutice, gustului plăcut şi culorii care emană vitalitate, morcovul se înscrie printre cele mai importante şi des folosite legume. Dr. Carton, cu ani în urmă, spunea despre morcov: „este cea mai mineralizantă şi mai plină de putere dintre toate rădăcinile... este o rădăcină colorată, adică încărcată cu un pigment roşu ce cuprinde în sine energie solară prelucrată". Din punct de vedere yoga, este dublu yang. *Ayurveda* consideră morcovii fierbinţi şi uleioşi, provocând multă căldură.

Morcovul se foloseşte în întregime: rădăcina (pulpa, sucul), frunza, inflorescenţa, seminţele. Morcovii se pot prepara în diferite moduri: salate, supe, mâncăruri cu alte legume, cum ar fi: varză, conopidă, cartofi, mazăre, cu orez, cu iaurt, dulciuri, murături. Morcovii nu se răzuiesc cu cuţitul, ci se curăţă cu o perie aspră, sub jet de apă rece, în coajă fiind concentrate vitamine şi săruri minerale.

- Rădăcina de morcov conţine: apă (87g/100g), albumină (1,2g), hidraţi de C (9,3g – zaharuri, levuloză, dextroză), celuloză (1,4 g), pectină, substanţe aromatice, săruri minerale: Fe (7%), P, Ca, Na, K, Mg, Ar, Mn, Cl, S, Cu, Br, o esenţă – carotina, asparagină, daucarină (puternic vasodilatator, mai ales la nivelul arterelor coronare), provitamina A (caroten), vitaminele: A (7000 U.I.), B_1, B_2, C, D, E, K, calorii (47 Kcal.%). Zaharurile (levuloză şi dextroză) sunt direct asimilabile. Conţinând multe zaharuri (3-9%), nu este recomandat diabeticilor. De asemenea, nu va fi consumat de către cei care urinează des.
- În timp ce funcţia principală a rădăcinii este de a elimina toxinele, frunzele sunt vitaminizante şi uşor calmante, inflorescenţele sunt un stimulator hormonal de excepţie, iar seminţele au efecte de reglare a digestiei şi a activităţii nervoase. *Frunzele de morcov* conţin vitamina C, vitamine din complexul B, săruri minerale: Mg, Ca şi Fe. Crude, conţin clorofilă, care este detoxifiantă, regeneratoare şi cicatrizantă. Frunzele elimină apa din ţesuturi, în acest scop fiind bun sucul din frunze, câte 1/2 pahar băut dimineaţa şi seara, timp de 1 săptămână. Acest suc ajută şi în caz de colită de putrefacţie, dacă se bea dimineaţa şi seara câte 1 pahar. Concomitent să se consume şi rădăcina.

Scanned with OKEN Scanner

Morcovul este sursa cea mai bogată în vitamina A, fapt recunoscut din vechime. Dr. F. Neuville, într-un articol publicat în vechea revistă franceză *Guerir*, spunea că substanţa numită carotină, prezentă în morcov, are puterea să ajute nu numai la creştere, dar şi pentru menţinerea sănătăţii, deoarece ficatul o transformă în vitamine, să înnoiască sângele, mărind numărul globulelor şi conţinutul lor în hemoglobină. Carotina joacă un rol în sinteza proteinelor, ajută vederea şi este una dintre sursele de vitamina A, necesară la eliminarea secreţiilor de pe traiectul respirator şi digestiv şi în bolile de piele. Conţine şi Ca.

Morcovul nu va putea înlocui legumele verzi, ci le va completa, de aceea se va consuma în combinaţii. Folosit continuu timp îndelungat, are dezavantajul că va da feţei o culoare galbenă, datorită substanţei ce a intrat în compoziţia hemoglobinei şi a deşeurilor care pătrund în limfă.

- Este bine ca, zilnic, să se mănânce câte puţin morcov crud, mai ales de către cei bolnavi de ficat, deoarece nu conţine ulei. Doza de întreţinere este de 500 g/zi, dar se poate bea 1 1/2 l suc/zi, în cure limitate (Beuner). Sucul stimulează digestia şi accelerează eliminarea toxinelor. Conţine vitaminele A, B, C, D, E, K. Ernst Gunter, în cartea *Hrana vie, o speranţă pentru fiecare*, recomandă 10 pahare/zi cu suc de morcovi, timp de 1 lună. Fitoterapeutul Gh. Motorca recomandă cura de primăvară de 2-3 săptămâni, cu 400 ml suc/zi. Dl Motorca afirmă că 1/2 l suc de morcovi băut zilnic echivalează cu 25 tablete de Ca. Dacă în timpul curei apare o pigmentaţie portocalie a tegumentelor, se întrerupe cura şi se reia după depigmentare. Sucul băut în cantitate mare este bine să fie diluat cu supă de legume sau numai de cartofi (decoct). Sucul de morcovi, ca şi cel de mere, se poate combina cu oricare alt suc.
- Morcovul mai are următoarele proprietăţi: este tonic, remineralizant, antianemic (măreşte numărul globulelor roşii şi hemoglobina), ajută la creştere, întăreşte imunitatea. Se recomandă în astenii, tulburări de creştere, demineralizare, rahitism, carii dentare, anemii, hematopoieză. Dă poftă de mâncare. Este uşor de digerat şi, folosit în combinaţii alimentare în stare crudă, zilnic, va împrumuta feţei acel roşu plăcut al unui morcov sănătos. Morcovul menţine structura osoasă a dinţilor. Copiilor mici cărora le ies dinţii este bine să li se dea un morcov crud, ca să-l roadă.
- Contra cariilor dentare şi tulburărilor de creştere, se poate face o cură de 21 zile, cu 100 ml suc de morcov şi 100 ml lapte, dimineaţa şi seara, pe stomacul gol.
- Pentru mineralizare, se va face un terci de cereale cu supă de frunze (eventual uscate) de morcovi.
- Curăţă stomacul, datorită celulozei, pectinei, ajută la curăţarea intestinelor şi contra constipaţiei. Este antiputrid, cicatrizant, antidiareic şi laxativ totodată. Este de ajutor în enterocolite, infecţii intestinale, diaree, colibaciloză, ulcere gastroduodenale, hemoragii gastrointestinale şi paraziţi intestinali (tenie).
- Supa de morcovi pasată este utilă în aceste cazuri. În caz de ulcer, se poate face un decoct din 250 g felii de morcovi fierţi 1/2 h în 1 l apă. Decoctul se va bea cald. Sucul de morcovi ajută şi el în diaree. În caz de colită de putrefacţie, se ajunează o zi, iar după apusul soarelui, se mănâncă salată de morcovi raşi (1/2 kg) amestecaţi cu ulei de măsline şi un praf de sare de mare. Se mai poate bea suc de morcov (eventual combinat cu suc de mere). Timp de 2 săptămâni, se mănâncă salată de morcov cu 1/2 h înainte de fiecare masă. Minimum 6 luni nu se mănâncă deloc carne. În doza de 1-5 g, seminţele expulzează gazele intestinale (Valnet, 1986). Contra viermilor intestinali, se vor consuma morcovi raşi.

Scanned with OKEN Scanner

- Curăţă ficatul, este depurativ, fluidifiant biliar, diuretic. Ajută în scrofuloză, reumatism, gută, litiază, ateroscleroză, hipertensiune, insuficienţa hepatobiliară, ictere. Morcovii curăţă sângele de acid uric şi ajută la eliminarea pietrelor de la vezica biliară.
- Pentru eliminarea pietrelor, se vor bea suc de morcovi şi infuzie de sămânţă, fără a se consuma alimente sărate, bere tare sau lichior.
- Ajută glandele endocrine, elimină sterilitatea, favorizează lactaţia, reglează ciclul menstrual. După unii autori, ar conţine estrogeni care acţionează asupra aparatului genital feminin.
- Supele de legume cu morcovi sunt diuretice, favorizează circulaţia, acţionează asupra glandelor endocrine. În medicina populară, zeama de rădăcină neîndulcită se lua contra diareei şi a frigurilor (malariei), a durerilor de stomac, în boli de piept şi rinichi.
- Infuzia cu seminţe de morcov (1 linguriţă/1 ceaşcă apă) este stimulent, aperitiv, diuretic, emenagog, galactogog. Această infuzie ajută şi în insuficienţa lactaţiei lehuzelor sau în dureri menstruale.
- Cicatrizează rănile, este aseptic şi elimină bacteriile; ajută ochii, morcovul având influenţă în insuficienţa acuităţii vizuale, în special nocturne. Este bine să se bea zilnic suc de morcov, pe stomacul gol, la schimbarea anotimpurilor. Înainte, se folosea morcov fiert în lapte pus pe inflamaţii şi răni vechi, iar morcovul copt şi sfărâmat se punea pe bube dulci. Din morcovi raşi, stropiţi cu gaz, se făceau turte care se puneau pe gâlci.
- Este fluidifiant pectoral. Ajută în astm şi bronşită. În medicina populară, sămânţa zdrobită, luată cu vin, se dădea în ascită şi pneumonie, iar dulceaţa de morcovi raşi se folosea contra tusei convulsive.
- Sucul pur sau cu lapte este un bun expectorant şi ajută în dureri de stomac. Pentru boli de plămâni, se bea următorul cocteil aflat la temperatura corpului (eventual, se încălzeşte puţin): suc de morcov cu miere şi cu gălbenuş de ou. Se bea zilnic, cu înghiţituri mici. Sucul de morcovi era folosit contra hemoroizilor, rahitismului sau a hemoragiilor abundente ale femeilor.
- Pentru pierderea vocii sau tuse persistentă, se fierb 3 morcovi, timp de 15 minute, apoi se rad şi se storc prin tifon. Se adaugă la suc 2/3 apă şi se bea lichidul cald, câte 1 păhărel de 5-6 ori/zi.
- Ajută în caz de cancer, dermatoze, abcese, degerături, riduri, plăgi, ulcere, arsuri, furuncule şi crăpături. Întinereşte pielea. Petele de pe faţă, care apar cu vârsta, se vor atenua dacă se consumă suc de legume şi fructe. În acelaşi scop, se aplică pe faţă măşti cu morcov ras, după care se spală faţa cu lapte. Pentru ten uscat sau cu riduri, se combină morcovul cu smântână. Sucul de morcovi dă prospeţime tenului, atenuând ridurile. Contra celulitei, se vor face loţionări cu suc.
- Se fac decoct de morcovi sau frunze proaspete, aplicaţii de morcovi raşi sau cataplasme cu frunze proaspete, zdrobite sau fierte şi tocate, puse în tifon, pe abcese sau cancere ale sânilor, pe plăgi, ulcere, arsuri, pecingine, furuncule etc. Vor dispărea şi mâncărimile din bolile de piele. Cu decoctul se poate face gargară, care ajută în aftele şi abcesele din gură.
- Cancerul nu mai avansează dacă 3 zile se bea doar suc de morcov (minimum 1,5 l / zi), apoi, gradat, se introduce şi suc de mere, timp de alte 2-3 zile, abia pe urmă trecând la alimente solide, dar netrecute prin foc. Leucemia mieloblastică tip APL sau M3

Scanned with OKEN Scanner

poate fi vindecată cu ajutorul unui preparat bazat pe extract din morcovi (acidul retinoic), descoperit de un medic din Shanghai (dr. Wang Zheng, Orient Hospital – *Formula As*, nr. 386/1999). Un alt produs, numit „carotenoid complex", care are 60 grupe carotenoizi, creşte imunitatea cu 37% în 20 zile.

- În caz de rujeolă, se va face un terci lichid din 200 g morcovi fierţi în 1 l apă şi apoi pasaţi. Se adaugă miere. Se bea de 3 ori/zi.
- *Florile de morcov* prelungesc tinereţea femeilor, împiedicând atrofierea ovarelor, mai ales la femeile de vârsta a treia. Cura cu flori şi frunze de morcov constă în următoarele: se macerează pe timpul nopţii o mână de frunze şi inflorescenţe tocate în 1 l apă. Dimineaţa se storc şi se bea maceratul în 3 reprize, pe stomacul gol. Cura durează minimum 3 luni şi ajută în insuficienţa ovariană a femeilor tinere. Cel mai eficient este tratamentul cu planta proaspătă, dar se poate folosi şi planta uscată (*Formula As*, nr. 441/2000).
- În medicina populară, *frunzele* uscate şi pisate se puneau în ochi contra albeţei.
- O atenţie deosebită trebuie acordată conţinutului în nitraţi (şi nitriţi) proveniţi de la îngrăşămintele chimice azotate (care se pot transforma în nitriţi). Supele păstrate mult timp sau la temperatură ambiantă (mai mult de 24 h) duc la apariţia germenilor aerobi şi a nitriţilor. Este bine ca supa să fie consumată în ziua preparării ei. Insecticidele, pesticidele cu care sunt trataţi uneori morcovii au şi ele o acţiune nefastă asupra organismului. Ele se fixează în special la periferia morcovului, de aceea trebuie să-i spălăm foarte bine.

Reţetă cu morcovi: vezi Partea a II-a, cap. I, **Salate**: „Salată de morcovi".

Nalbă

Face parte din familia *Malvaceae*. Creşte prin locuri necultivate, pe lângă garduri şi drumuri. Se cunosc mai multe soiuri de nalbă: nalba de pădure şi de cultură (colacii-babii), nalba mică, nalba rotundă (caşul-popii) şi nalba creaţă (China), cu aceleaşi utilizări ca nalba de pădure, nalba mare (nalba albă), nalba de grădină (nalba roşie), nalba rumenă.

Nalba de cultură şi nalba de pădure. Plantă înaltă până la 1 m, cu frunze cu lobi dinţaţi pe margine, nervuri proeminente pe dosul frunzei şi flori roşii-violacee mari la axila frunzelor. Se cultivă şi ca plantă ornamentală, în parcuri. Principii active: mucilagii, fitosterine, pigmenţi antocianici (în flori), un principiu cu acţiune ocitocică, vitamine: A, B_1, B_2, C. Nalba de pădure are fructele numite colacii-babii sau caşul-popii, care se consumă crude de către copii. Era cunoscută din vechime de egipteni, greci şi romani. În Evul Mediu, era considerată o legumă preţioasă. Astăzi se consumă în Caucaz. De la nalba de cultură, se utilizează florile şi frunzele. Tulpinile tinere şi frunzele nalbei de pădure au gust plăcut, dulceag. Conţin vitamina C şi zaharuri. Se pot pregăti ca spanacul, fierte sau crude, în salate.

Nalba de grădină înaltă de 3 m, cu frunze şi flori mari (6-10 cm) cu 5 petale purpurii. Se utilizează florile, care conţin: mucilagii, fitosterine, pigmenţi antocianici, dar şi frunzele, care se puneau pe bube, umflături, adenite. Florile erau folosite la ceai, contra tusei şi a metroragiei.

Nalba mare sau albă, cu frunze alburii şi flori roz ori albe, creşte în locuri umede. Se utilizează florile, frunzele şi rădăcinile. Compoziţia chimică a rădăcinei: mucilagii,

Scanned with OKEN Scanner

acizi uronici, amidon, zaharuri, asparagină, pectine, betaină, tanin, substanţe rezinoase. Florile şi frunzele conţin: mucilagii, tanin, flavonoide. Decoctul de rădăcini şi frunze se folosea pentru tuse şi dureri de piept sau răguşeală (se punea miere). Contra diareei la copii, se dădea decoct de rădăcină. Se lua şi pentru răceli, colici şi ulcer la stomac.

Nalba mică este o plantă ierboasă de 10-40 cm, târâtoare, bogat foliată, frunzele lung peţiolate, flori mici alb-roze, grupate câte 1-5 la subsuoara frunzelor. Creşte în locuri necultivate, în curţi, pe marginea drumurilor. Se utilizează frunzele (numai limbul). Frunzele conţin: multe mucilagii, tanoizi, lipide, fitosteroli, vitaminele C şi A.

În medicina populară, se utiliza la bube, umflături şi răni. La gâlci, se punea frunza sau se fierbea rădăcina cu tărâţe de grâu. Zeama era folosită la gargară, iar cu restul se făcea o cataplasmă care se aplica pe gât. Când curgeau urechile, se puneau cataplasme de frunze fierte în lapte, lângă ureche, pe o cârpă. Contra tusei, răguşelii şi durerilor de piept, se folosea decoctul de frunze, rădăcini şi flori.

Nalba creaţă era folosită mult în medicina populară. Ea era cultivată în grădini în special pentru frunzele sale mari, bogate în mucilagii, folosite la arsuri, răni, iritaţii ale pielii, furuncule şi umflături.

Nalba rotundă (sau caşul-popii) creşte ca şi nalba mică şi are aceleaşi recomandări terapeutice ca aceasta. Poate fi consumată ca o legumă. Frunzele şi florile conţin tanin, mucilagii etc. Datorită conţinutului mare de mucilagii, nalba este emolientă.

- În general, nalba este expectorantă, ajutând în bronşite şi laringite acute. Ceaiul sau decoctul de flori, frunze ori rădăcini se folosea contra tusei, durerilor de piept şi năduşelii. Pentru răceală, se adăugă în ceai şi flori de soc.
- De asemenea, nalba ajută în infecţii renale şi gastrointestinale, fiind antiinflamatoare (enterite, constipaţii, cistite). Contra durerilor de rinichi, se bea ceai de frunze amestecat cu lapte dulce. Nalba mică şi nalba de cultură sunt uşor laxative.
- Se face *macerat la rece* (1 lingură plantă/250 ml apă), timp de 30 minute. După strecurare, unii autori recomandă să se adauge la maceratul cu rădăcină puţin bicarbonat de Na, pentru a nu se produce iritaţii stomacale. Se bea fracţionat în 3-4 reprize, în timpul zilei. Se poate îndulci. Rădăcinile nu se vor ţine mult timp în apă când se spală, deoarece mucilagiile se dizolvă uşor. După spălare, se curăţă de coajă şi se taie bucăţele.
- Se poate face şi *infuzie* cu 1 lingură plantă/1 cană apă, 3 căni/zi. Florile de nalbă de cultură intră în compoziţia ceaiului pectoral.
- Decoctul de frunze şi flori se bea pentru leucoree, iar infuzia se bea contra hemoragiilor.
- Extern, sunt aplicate cataplasme cu infuzie (2 linguri frunze/cană) sau decoct (20 g rădăcină/200 ml apă) în furunculoză (şi frunze opărite puse local), spălături vaginale, iritaţii ale pleoapelor sau obrazului, cuperoză. Se face gargară pentru laringite, traheite, amigdalite, abcese dentare şi afte. Clismele sunt bune în colite şi hemoroizi.
- În medicina populară, frunzele şi florile, crude sau fierte, se foloseau la bube, umflături şi abcese. Rădăcina fiartă cu lapte se punea pe bube, ca să spargă.
- Băile timp de 20 minute cu nalbă macerată de seara până dimineaţa în apă rece, care apoi se încălzeşte, ajută în caz de umflături la picioare, mâini, limfedem, elefantiazis etc.
- Pentru ten uscat şi cu riduri, se fac cataplasme cu decoct din 30 g rădăcină/500 ml apă fiartă, lăsată în repaus şi strecurată. Compresele se ţin timp de 10-15 minute pe faţă. Se poate adăuga puţină miere. În acelaşi scop pot fi folosite şi frunzele de nalbă.

Reţetă cu nalbă: vezi Partea a II-a, cap. I, **Dulciuri**: „Băutură răcoritoare".

Scanned with OKEN Scanner

Nap

Face parte din familia *Cruciferae*, fiind originar din regiunea mediteraneană. Napul comestibil este cunoscut încă din Antichitate, cultivându-se pentru rădăcinile lui cărnoase, de formă ovală sau sferică, culoarea putând fi albă, cenuşie sau roşiatică. Este tradiţional în alimentaţia nordicilor. Este o legumă răcoritoare. Din punct de vedere yoga, este simplu yang. De la nap se folosesc rădăcinile, seminţele şi frunzele. Are o consistenţă asemănătoare cu a guliei şi un gust dulce-picant.

Napii pot fi folosiţi în combinaţii alimentare. Se consumă crud, ras în salate, sau fiert (este foarte digerabil), în special în ciorbe, pe care le aromatizează, sau în piure de cartofi. Se poate mura împreună cu varza. Este recomandat să fie consumat crud, proaspăt recoltat (în martie şi noiembrie), astfel fiind mai hrănitor şi gustos.

- Conţine: glucide (6%) – zaharuri (7,4%), proteine (1,8%), lipide (puţine – 0,02%), vitamine: A, B (B_1, B_2), C, PP; săruri minerale: Ca, P, K, Mg, S, esenţă sulfoazotată, I, Ar; în frunze are Fe şi Cu. Datorită valorii calorice scăzute, intră în dietele de slăbit.
- Este nutritiv, revitalizant, tonic, diuretic, dizolvant uric, antiscorbutic, pectoral, emolient. Indicaţii: oboseală, litiază renală, gută, cistite, enterite, bronşite, angine, obezitate, acnee şi eczeme.
- Se va face un decoct din 10-100 g nap/1 l apă sau un sirop, prin scobirea napului şi umplerea lui cu zahăr. Siropul format se consumă cu linguriţa. Ajută şi în combaterea tusei.
- Este un aliment excelent recomandat în afecţiunile aparatului digestiv şi în convalescenţe.
- Pentru acnee, eczeme, se va consuma nap crud.
- Contra calculilor şi a răcelilor, J. Valnet recomandă seminţe măcinate în infuzie de tei.
- Extern: degerături, abcese şi furuncule. În angină, se va face gargară cu decoct de nap. Degerăturile vor fi frecate cu jumătăţi de nap copt în cuptor. La fel se procedează în gută, abcese şi furuncule.

Reţetă cu napi: vezi Partea a II-a, cap. I, **Mâncare cu cereale**: „Napi umpluţi cu arpacaş sau orez".

Păpădie

Face parte din familia *Compositae*. Se întâlneşte în toată Europa, în India, China, America, Africa de Nord şi Iran. Creşte spontan oriunde se găseşte iarbă şi teren fertil. Are rădăcina groasă, frunze crestate şi flori galbene (numite popular „băşica porcului").

De la păpădie se consumă totul: frunze, rădăcini şi boboci florali. Rădăcinile strânse toamna oferă un extract dulce, pe când cele strânse primăvara conţin substanţe amare. Din punct de vedere yoga, frunzele sunt simplu yang, iar rădăcina este dublu yang. Păpădia se poate consuma sub formă de suc sau, uscată, sub formă de infuzii. Din flori, cu apă şi miere (zahăr), se poate face un sirop numit „miere de păpădie", foarte sănătos. Vezi reţeta în Partea a II-a, cap. I, „Dulciuri". Un sirop din păpădie proaspătă se poate obţine şi astfel: păpădia cu rădăcină şi frunze, bine spălată şi scursă de apă, se taie mărunt şi se pune imediat într-un borcan umplut 2/3 cu miere. Amestecăm cu 1 linguriţă

Scanned with OKEN Scanner

de plastic sau ceramică şi lăsăm la temperatura camerei să se macereze. Din siropul format se ia câte 1 lingură înainte de fiecare masă minim 2 săptămâni. Se consumă primăvara, ca salată şi ca legumă, în supe şi ciorbe. Efectul maxim este oferit dacă se consumă tijele în perioada de înflorire. Mugurii florali servesc în unele ţări apusene la obţinerea unui surogat de capere (muraţi în oţet de tarhon). Florile se pot folosi la aromatizarea lichiorurilor sau la prepararea unui vin. În SUA, Canada şi Anglia, se fac vin şi bere din păpădie. Din rădăcină prăjită şi măcinată se face cafeaua de păpădie, care nu dă insomnii, nu irită stomacul şi nervii, ajută ficatul şi rinichii.

- *Frunzele* conţin: 9,1% proteine, 7,4 % glucide, vitamine: 0,20 mg/100 g vitamina B_1, 38 mg/100 g (necesar 30-200 mg/zi) vitamina C, provitaminele A şi D; săruri minerale: K, Ca 140 mg/100 g (necesar 800 mg/zi), Fe 7 mg/100 g (necesar 18 mg/zi), Na, P, Si, S, Mg, Mn; diastaze, clorofilă. Principiul amar „lactucopicrina" ajută la eliminarea colesterolului. Mai conţine un principiu activ amar numit taraxicina, care înlătură obstrucţiile şi stimulează ficatul ca să elimine toxinele din sânge. Părţile aeriene conţin gliceride ale acizilor palmidic, oleic, stearic, ulei volatil, colină, glucoză, acid tartric, substanţe antibiotice etc.
- *În rădăcini*: alcooli triterpenici, fitosterine, glucide (24-40% inulină, fructoză, levuloză), rezine, tanin, tiamină, colină, sterol, gliceride ale acizilor palmidic, oleic, linoleic, arginină, asparginină, acid nicotinic, acid cafeic, vitaminele B şi C, substanţe minerale, mucilagii, taraxicină (principiu amar foarte activ).
- Păpădia se poate folosi în anemie, astenie, dischinezie biliară (coleretică şi colagogă), colecistită, hepatită, constipaţie, afecţiuni renale (diuretică), litiaze biliare şi renale, gută (depurativă), hipercolesterolemie, ateroscleroză, obezitate, diabet zaharat, scorbut, pioree, hemoroizi, ateromatoză, malarie, varice, ulcer varicos, celulită, eczeme, dermatoze, acnee şi furunculoză. Normalizează circulaţia sângelui şi este venotonic. Rădăcina îi dă proprietăţi astringente, măreşte secreţia biliară şi creşte diureza. În medicina populară, florile se foloseau contra tricofiţiei (se ungea leziunea cu ele).
- Păpădia are proprietăţi tonice amare, aperitive, stimulând secreţia gastrică şi gastrointestinală şi mărind pofta de mâncare. Este alcalină şi unul dintre cele mai peţioase tonice. Păpădia conţine substanţe antioxidante, care activează procesele de detoxifiere, şi este hipoacidifiantă. Este una dintre cele mai depurative plante, normalizând sângele. Colina îi oferă un efect hepatoprotector. Păpădia stimulează secreţiile hepatice. Astfel, 6 tije/zi se iau în hepatita cronică. În caz de dischinezie biliară să se consume zilnic salată de frunze de păpădie, minim 2 săptămâni. Are şi efect laxativ, mai ales dacă se bea dimineaţa suc de păpădie.
- Ceaiul de păpădie foloseşte în hepatită, pietre la vezica biliară şi rinichi, obezitate, reumatism, celulită, normalizarea circulaţiei sangvine, pneumonie, bronşită, este diuretic azoturic, laxativ şi depurativ, antiputrid, înlătură edemele, retenţia de fluide, cistita, nefrita, arterioscleroza, hemoragia. Pentru ceai, se poate folosi o mână de rădăcini şi frunze tăiate/1 l apă, fierte 2 minute şi infuzate 10 minute sau infuzie de frunze (1 linguriţă plantă/1 cană apă). Se beau 3 ceşti/zi, înaintea meselor. Pentru hepatită, se pot bea până la 6 ceaiuri/zi, constând din decoct 15 minute de 1 linguriţă rădăcină/1 cană apă. Se pot îndulci cu miere. Sucul sau ceaiul sunt şi mai eficiente dacă se combină păpădia cu cresonul sau frunzele de pătrunjel. Foarte eficient este şi maceratul timp de 12 h de rădăcini de păpădie (1 linguriţă cu vârf de rădăcină în 250 ml apă), care se reîncălzeşte a doua zi. Se bea încet cu 1/2 h înainte şi 1/2 h după micul dejun.
- Cafeaua de păpădie previne formarea calculilor biliari şi ajută în hepatită.

Scanned with OKEN Scanner

- Păpădia ajută în boala lui Alzheimer, fiind o sursă bogată de lecitină, ce măreşte cantitatea de acetilcolină din creier (care, la această boală, este în deficit), cu rol în gândirea raţională şi colină, substanţă de asemenea necesară în acest sindrom. Dr. M. Petrovici, în cartea *Hrana vieţii*, ne oferă o supă pentru această boală, care conţine mai multe ingrediente bogate în colină (fasole, linte, nuci, urzici, seminţe de in, mac, orz, grâu încolţit, tigvă macerată şi păpădie, aromată cu roiniţă, rosmarin, salvie şi cimbru), ajutând la menţinerea acetilcolinei în creier. Ajută creierul, chiar dacă ingredientele se iau separat sau în alte combinaţii.
- Conţinutul de Ca, Fe, Si, B şi S ajută sângele şi regenerează ţesutul plămânilor şi sistemul osos. Ceaiul de frunze şi rădăcini calmează tusea, ajutând şi în bronşita astmatiformă. Se fierb 1-2 minute, apoi se lasă la infuzat 15 minute. Mineralele conţinute întăresc nervii şi previn fragilitatea oaselor. Conţinutul în B (păpădia se află după varză, care este cea mai bogată în bor) duce la ridicarea nivelului de estrogen din sânge, care previne osteoporoza.
- *Sucul de păpădie* favorizează digestia şi, prin conţinutul în săruri minerale, neutralizează aciditatea. Este benefic pentru ficat şi vezica biliară, dureri de piept şi năduşeli. Pentru pietre la vezica biliară, se ia câte 1 linguriţă dimineaţa şi seara, cu puţină apă. Este generator de sânge. Dr. B. Beuner recomandă sucul de păpădie obţinut din frunze şi rădăcini, combinat cu frunze de gulie, în boli de oase. Acest suc dă tărie dinţilor. Câte 1/2 ceaşcă de suc de păpădie băut dimineaţa şi seara, pe stomacul gol, elimină crizele dureroase din reumatismul cronic. Sucul de păpădie este eficient şi în eliminarea calculilor renali, dacă se beau cam 300 ml suc/zi repartizat de 3 ori, pe stomacul gol.
- Infuzia din frunze de păpădie (2-3 căni/zi după mese) ajută la circulaţia sângelui, contra varicelor şi ulcerului varicos.
- Ajută în boli glandulare (diabet). Principala calitate a păpădiei este aceea de *reechilibrant glandular*. La ceai, se poate combina cu frunze de afin.
- În diabet, se mai pot lua 10 tulpini/zi, în cure de 14 zile, cu 14 zile pauză (Faur, 1998).
- *Curele* de 6-10 tije/zi, timp de 14 zile, cu 14 zile pauză, sunt un mijloc de a subţia sângele îngroşat, mai ales la bătrâni, combat scleroza, contribuie la înnoirea celulelor şi reechilibrează mecanismul metabolic. La tineri, ajută în acnee, erupţii etc.
- Medicii arabi o foloseau la începutul Evului Mediu, ca medicament pentru ochi. Astăzi, în uz extern, se foloseşte pentru albeaţa corneei. De asemenea, foloseşte pentru negi şi pistrui.
- Sucul alb ca laptele înlocuieşte colirul (pentru ochi) şi serveşte contra negilor. În acest scop, timp de circa o săptămână, se stoarce pe neg sucul alb, de câteva ori/zi, după care negul se usucă şi cade. Decoctul de tije, frunze şi muguri serveşte contra albeţii corneei şi a cataractei, pentru limpezirea ochilor. În apă distilată, serveşte pentru spălarea petelor de pe faţă (Tragus).
- Infuzia de flori de păpădie este bună pentru ten, mai ales dacă se doreşte să se prevină acneea juvenilă.

➢ **Atenţie!** Sucul lăptos poate produce intoxicaţii manifestate prin stări de vomă sau diaree.

Reţetă cu păpădie: vezi Partea a II-a, cap. I, **Salate**: „Salată de păpădie".

Scanned with OKEN Scanner

Păstârnac

Face parte din familia *Umbelliferae*. Păstârnacul este o specie alimentară cultivată, dar se întâlneşte şi în flora spontană, prin pajişti. Se foloseşte doar păstârnacul cultivat, cel sălbatic nefiind comestibil.

Rădăcinile au gust dulceag şi miros caracteristic. Din punct de vedere yoga, forma, gustul, conţinutul în vitaminele B şi K îi conferă elemente yin. Rădăcinile sunt întrebuinţate ca legumă la supe, ciorbe, salate şi mâncăruri de legume. Frunzele tinere şi vârfurile tulpinilor fragede se pot folosi în supele de verdeţuri, drept condiment.

- Rădăcinile conţin zaharuri, proteine, grăsimi şi o mare cantitate de vitamina B (B_1, B_2), vitaminele A şi C, ulei eteric. Valoarea energetică este mare – 40 cal/100 g. Păstârnacul conţine mult K, Si, P, Cl. Are conţinut scăzut de Ca şi Na. Consumat în salate (ras), stimulează vezica biliară şi ajută în caz de nefrită.
- Este foarte nutritiv, antitoxic, antireumatismal, diuretic, bun în stări febrile şi antigutos. Se foloseşte şi pentru combaterea calculilor renali şi biliari.
- Pentru proprietăţi diuretice maxime, se va consuma supă de păstârnac, ceapă şi praz (G. Siguret). Această supă ajută şi persoanele care vor să slăbească.
- Ajută în metabolismul oxigenului, funcţionarea normală a tiroidei, secreţia normală de adrenalină.
- Se vor consuma 30-60 ml/zi suc în combinaţie cu suc de morcovi, altfel se produc tulburări ale sistemului nervos (B. Beuner). Sucul din rădăcini şi frunze, fiind bogat în Si şi P, corectează fragilitatea unghiilor. Conţinutul de P şi Cl are efect asupra plămânilor. Prin K, ajută în tulburări psihice. Este o hrană excelentă pentru creier. Sucul ajută contra obezităţii.
- Combate lipsa libidoului; 250 ml suc combinat cu suc de morcov şi spanac ajută la eliminarea impotenţei. Reglează ciclul menstrual.
- În uz extern, se poate face o pastă din pâine neagră proaspătă, frecată cu suc de praz care grăbeşte colectarea şi eliminarea puroiului, ajutând astfel în caz de furuncul.

Reţetă cu păstârnac: vezi Partea a II-a, cap. I, **Supe**: „Supă din legume de vară".

Podbal

Podbalul este cunoscut mai mult ca plantă medicinală, în Europa aflându-se printre cele mai vechi plante folosite contra tusei.

Frunzele tinere se pot consuma în salate, borşuri, supe şi la sarmale. Floarea de podbal nu este bună, deoarece conţine alcaloizi pirolizidinici cu efect cancerigen (terapeut Ene Voinea Fănică).

- Are acţiune emolientă, expectorantă, antispastică şi antiseptică a căilor respiratorii.
- Sucul de podbal vindecă afecţiunile aparatului respirator. Are acţiune expectorantă.
- Se poate face un ceai din 6-10 g frunze opărite cu 1/2 l apă. După 10 minute, se dă într-un clocot şi se strecoară (Waerland).
- Pentru astm, se face un amestec în părţi egale de podbal, salvie şi pătlagină. Din 5 linguriţe amestec şi 1/2 l apă clocotită, se face o infuzie care, după 15 minute, se strecoară şi se îndulceşte cu miere. Se ia câte 1 lingură la interval de 1 h.

Reţetă cu podbal: vezi Partea a II-a, cap. I, **Mâncare cu cereale**: „Sărmăluţe de arpacaş în foi de verdeţuri".

Scanned with OKEN Scanner

Revent

Face parte din familia *Polygonaceae*. Reventul (rubarba sau rabarbura) este o plantă mai puţin cunoscută, provenită din China şi Tibet. Există vreo 60 specii de revent, din care 2/3 se întâlnesc în China. La noi, specia de revent turcesc este mai mare decât cea cultivată în grădini. Eu am întâlnit-o cultivată la Vatra Dornei. Este un aliment răcoritor. Din punct de vedere yoga, reventul are multe elemente yin (K, vitaminele B şi C, gust dulce-acrişor). Rădăcina se recoltează la 4 ani de la însămânţare, la sfârşitul lunii octombrie sau începutul lui martie (Ibrian, 1999).

Varietatea de revent – *Rheum officinale* – este cea cultivată în grădini, în scopuri alimentare. Se poate recolta de primăvara până toamna târziu.

Peţiolul frunzelor de *Rheum officinale* are un gust dulce-acrişor şi este folosit de localnicii care-l cultivă la compot, dulceaţă, prăjituri, cremă (cu aromă de fenicul), îngheţată, supă cremă, prăjituri, salate de fructe.

Frunzele de la specia *Rheum officinale* se pot consuma când sunt tinere, mici. Din frunze putem prepara: sufleu, ciorbă (cu peţioli), sărmăluţe, piure, budincă, plăcintă, clătite, tarte.

Specia *Rheum rhaponticum*, varietate de revent originară din Siberia meridională, a fost adusă în Europa pe la mijlocul secolului al XVIII-lea. Se cultivă în grădini şi parcuri. În scop alimentar, frunzele nu trebuie niciodată consumate, deoarece conţin toxice. Consumate în cantitate mare (de exemplu, ca piure), provoacă moartea. Din tije se fac compoturi şi dulceţuri. Proprietăţile terapeutice (indicaţii, contraindicaţii) ale tijelor sunt comparabile cu cele ale rizomilor de *Rheum officinale*.

Mai există specia *Rheum palmatum* sau rabarbură, originară din Asia înaltă, care este o plantă ierboasă, viguroasă, cultivată prin grădini ca plantă alimentară, medicinală şi ornamentală.

- Reventul conţine: acizi organici (2% – oxalic, galic, cinamic, glucozic, tanic), proteine – 3,2 mg/100 g, hidraţi de carbon (2%) – amidon, 2,5% zahăr, vitamine: B_1, B_2, C (127-220 mg/100 g – asigură necesarul/zi); săruri minerale: K-380 mg/100 g (necesar 3,2 g), Ca-400 mg/100 g (necesar 800 mg/zi), Fe-2 mg/100 g (necesar 18 mg/zi), Mg; minimum 6 substanţe analgezice.
- Peţiolii şi frunzele de revent conţin acid lactic (care dă gust plăcut, acrişor şi este nutritiv), malic, citric şi oxalic. Rizomii şi rădăcinile de rabarbură conţin glucozizi antranolici şi antrachinonici, oxalat de Ca, emodină, tanin, rezine etc.
- Este digestiv, stimulent, tonic amar, antianemic, astringent în doze mici, aperitiv, colagog, antiputrid, vermifug. La început este purgativ, apoi, la cantităţi repetate, devine constipant. Rizomii sunt folosiţi în medicină în tratarea unor boli de rinichi şi stomac. Rădăcina are o acţiune puternic laxativă. Edgar Cayce apreciază reventul şi îl recomandă în caz de constipaţie, afecţiuni de ficat şi rinichi leneş. El dă numele latin al reventului ca fiind Rheubarbarum. Două componente ale reventului (rheina şi emodina) au calitatea de a bloca tumorile, aceasta fiind recunoscută mai mult în China. Tot în China este cunoscută capacitatea reventului de a opri hemoragiile aparatului digestiv (ulcere duodenale), poate datorită acidului tanic care contractă vasele de sânge. Reventul intră în compoziţia mult discutatului ceai Essiac, care a vindecat multe cazuri de cancer, dar nu a primit încă avizul oficial al autorităţilor.
- Pancreatita şi colecistita se pot vindeca prin folosirea decoctului de revent (2,5 linguri rădăcină/3 căni apă, fierte până scade lichidul la jumătate). Se bea pe parcursul zilei. După aproximativ 5 zile se văd rezultatele.

Scanned with OKEN Scanner

- Contra constipaţiei se ia, seara, un vârf de cuţit de revent. Cura nu se urmează timp îndelungat, deoarece apare reversul – constipaţia.
- Pentru combaterea viermilor intestinali şi ca purgativ se iau 2 g praf de rizomi (opţional cu miere), dimineaţa şi la prânz, pe stomacul gol, timp de 15 zile.
- Ca stimulent, se bea o ceaşcă infuzie (20 g/1 l apă), înaintea celor 2 mese principale.
- Tinctura de rădăcină de revent prăjită este folosită în China contra durerilor de dinţi. Se aplică local un tampon de vată înbibat în tinctură.

➢ **Atenţie!** Nu se foloseşte mult timp. Bolnavii de rinichi, gută, hemoroizi, hiperclorhidrie, cu probleme intestinale cronice, cum ar fi colita, precum şi cei predispuşi la calculoză oxalică să fie prudenţi; mai bine nu-l consumă, deoarece conţine mult acid oxalic. De asemenea, femeile însărcinate sau care alăptează să nu-l folosească.

Administrarea repetată de doze ponderabile (foarte mari) produce hipersecreţie biliară şi iritaţie gastrică, intestinală cu greaţă, colici şi diaree (*Almanahul Pădurii*, 1985, cap. „Homeopatia").

Reţetă cu revent: vezi Partea a II-a, cap. I, **Mâncare cu cereale**: „Pilaf cu revent".

Ridiche

Ridichea face parte din familia *Cruciferae*. A fost adusă, cu mii de ani în urmă, din inima Asiei. În Egiptul antic, cultivarea ridichilor era pe un loc de frunte, ele fiind folosite şi ca tratament. În timpul construirii marii piramide a lui Keops, sclavii erau hrăniţi cu ceapă, usturoi şi ridichi, care le dădeau putere şi îi ajutau în menţinerea sănătăţii. Medicii greci şi romani foloseau ridichea în tratamentul tusei, curăţarea organismului şi stimularea poftei de mâncare. În scrierile unor personalităţi ale medicinei antice, cum ar fi Dioscoride, Hipocrate şi Teofrast, este inclusă şi ridichea. În Evul Mediu, ridichea era folosită la curţile regale, ca leac de taină pentru a combate otrăvurile. Există trei specii de ridiche: neagră sau de iarnă, roz sau de primăvară şi ridichea sălbatică.

Ridichea neagră ne oferă rădăcina folosită în scop culinar şi terapeutic. Se consumă crudă, în aperitive şi salate. Din punct de vedere yoga, este simplu yang.

- Ridichea neagră conţine: esenţe sulfurate (rafanol), sinalbină, glucotropaeolină, vitaminele: B, C, tocoferol, săruri minerale: K, Na, Fe, Mg.
- Are următoarele proprietăţi: ajută la golirea vezicii biliare, este antiscorbutic (foarte puternic), tonic respirator, sedativ nervos, antialergic, diuretic, aperitiv, digestiv, stimulent al celulei hepatice.
- Afecţiuni în care se recomandă: litiaza biliară şi urinară, colecistite, dispepsii, insuficienţă hepatică, afecţiuni pulmonare, bronşite cronice, astm, tuse convulsivă, gută, reumatism, artrite cronice, rahitism, alergii, scorbut, eczeme. Ajută şi în leucoree, tulburări menstruale, catar nazal, boli ale tiroidei, cum ar fi hipotiroidism sau hipertiroidism, deoarece inhibă producerea în exces de hormoni tiroidieni, chiar mai mult decât alte zarzavaturi din familia verzei şi a muştarului, datorită substanţei chimice „raphanin", care menţine hormonii tiroidieni în echilibru.
- Sucul de ridiche (20-50 g/zi) se va bea în amestec cu suc de morcovi, astfel vindecând mucoasele şi ajutând în tuberculoză. Este indicat să se ia, la 1 h după ce s-a consumat,

Scanned with OKEN Scanner

1/2-1 linguriţă hrean cu lămâie. Astfel elimină mucusul dizolvat de hrean. Se va elimina consumul de lapte, pâine, amidon.

- Sucul în cantitate de 100-400 g este recomandat de dr. Grumme în caz de litiază biliară (*apud*, Valnet, 1986).
- Pentru tuse, creştere, fortifiere, se va face un sirop de ridiche astfel: se scobeşte ridichea şi se pune în ea zahăr candel sau miere. Se iau 4-6 linguri/zi din acest sirop. Se mai pot pune felii de ridiche, în straturi alternative cu miere sau zahăr candel, şi se aşteaptă să se formeze sirop. Altfel, se scobeşte, se umple cu hrean şi miere sau zahăr candel, se coace, iar zeama se foloseşte contra tusei şi a durerilor de piept.
- În medicina noastră populară, era recomandată contra gălbinarei, a bolilor de plămâni, a tusei, afecţiunilor digestive care dau regurgitaţii amare, erizipelului şi a urticariei.
- Vracii foloseau ridichea rasă, presărată cu sare grunjoasă, înăbuşită şi lăsată 24 h. Acesta se storcea şi zeama se picura în urechile celor care nu auzeau bine.

➢ **Atenţie!** Administrarea repetată de doze ponderabile (foarte mari) are următoarele efecte: meteorism, dureri hepatice şi splenice, creşterea secreţiei de salivă, bilă şi a glandelor sebacee, nimfomanie (*Almanahul Pădurii*, 1985, cap. „Homeopatie").

Ridichea roşie (de lună) face parte din aceeaşi familie cu cea neagră. În alimentaţie este folosită la fel ca ridichea neagră.

- Conţine: rafanol, vitaminele B, C, P; săruri minerale: Mg, I, S.
- Este aperitiv, ajutând la obţinerea poftei de mâncare şi la producerea sucurilor gastrice. Elimină fermentaţiile intestinale, demineralizarea. Dispepticii este bine să o evite. Are proprietăţi antiscorbutice şi antirahitice. Este antiseptic, drenor hepatic şi renal, stimulează secreţia de bilă şi ajută la eliminarea ei. Ajută în litiazele biliare şi reumatism. Prin substanţele antibiotice pe care le conţine, ajută la îndepărtarea infecţiilor de la rinichi, vezică şi căile urinare. Ridichile sunt diuretice şi antiinflamatoare, ajutând astfel rinichii şi prostata. Îi ajută pe cei bolnavi de nefrită, pielo-nefrită sau cistită. Ajută la mărunţirea calculilor renali.
- Primăvara, cei care suferă de ficat şi bilă ar trebui să facă o cură cu ridichi roşii, consumate pe stomacul gol, înainte de masă.
- Fiind antiseptic puternic, ajută contra colitei de putrefacţie şi stimulează vezica biliară să secrete mai mult. Unii terapeuţi recomandă celor care nu suferă de hiperaciditate să facă o cură de 10 zile cu salată de ridichi amestecate cu ulei presat la rece şi oţet de mere, de două ori pe zi.
- Ridichea ajută în caz de migrenă, calmând stările de excitaţie cerebrală şi ajutând digestia. Atunci când apar senzaţii de greaţă, regurgitaţii amare în gură şi stare de inapetenţă, să se consume 2-3 ridichi pe stomacul gol. După maximum 20-25 minute, se va simţi efectul.
- În afecţiuni pulmonare, se recomandă consumarea a minimum 10 ridichi/zi, în salată cu ceapă verde. Ridichile roşii au acţiune antiinfecţioasă şi, în acelaşi timp, ajută la degajarea căilor respiratorii prin expectoraţie.
- În caz de pietre la vezica biliară sau la rinichi, să se consume 6 linguri cu suc de ridichi roşii. Este un leac mai uşor de suportat de către tubul digestiv decât cel de ridiche neagră.
- Pentru eliminarea toxinelor şi echilibrarea proceselor imunitare, acţiuni necesare în caz de alergie, urticarie, să se bea zilnic 10 linguri de suc de ridichi roşii pe stomacul gol, concomitent consumându-se ridiche crudă în salate.

Scanned with OKEN Scanner

- Unii autori recomandă folosirea frunzelor de ridiche, mai bogate în vitaminele A, B_1, B_2, C decât rădăcinile. Ei le recomandă în boli hepatice şi biliare (dischinezie biliară, litiază biliară), în scorbut şi rahitism, în hiperexcitabilitate nervoasă şi intoxicaţii. Se pot consuma în supă (pusă în finalul pregătirii supei) sau ca salată, alături de alte cruditäţi, cum ar fi ţelină, morcov, rădăcini de ridiche, tarhon, leuştean, având efect antitoxic, antiziatic, depurativ, puternic drenor hepatic. Atrag atenţia celor care au sensibilităţi intestinale (hemoroizi) să nu le folosească, fiind iritante.

Ridichea sălbatică (raphanus raphanistrum) este o plantă ierboasă din aceeaşi familie. Creşte prin terenuri cultivate şi necultivate, locuri virane. În trecut se folosea, ca şi ridichea cultivată, contra tuberculozei, iar sucul din rădăcini se lua în boli de ficat.

Reţetă cu ridiche neagră : vezi Partea a II-a, cap. I, **Salate** : „Salată de ridichi negre".

Roşie

Roşia (sau pătlăgeaua roşie) este originară din Peru (America de Sud), unde spaniolii au găsit-o în stare sălbatică şi, în secolul al XVI-lea, au introdus-o în Europa. Multă vreme a servit doar ca ornament. Făcând parte din familia *Solanaceae*, împreună cu cartoful, vânăta, mătrăguna şi tutunul, temerea era că alcaloidul toxic solanina, caracteristic acestei familii, ar exista şi în roşie. Roşia nu conţine însă acest alcaloid, iar la vânătă se distruge în mare parte, prin fierbere. Cartoful este primejdios atunci când încolţeşte. Abia în secolul al XIX-lea, pictorul american Corne a avut curajul să consume roşie. Văzând că nu a păţit nimic, folosirea roşiei a devenit un obicei. Americanii au ridicat un monument lui Corne, la fel cum au făcut francezii cu Parmentier, care a introdus cartoful. Abia după încă 50 ani s-au văzut foloasele reale ale roşiei. Având putere calorică mică, este răcoritoare. Roşiile se consumă crude în salate (preparate în momentul utilizării, pentru a nu se deprecia), sub formă de sucuri sau fierte, la mâncare, supe, ciorbe etc. În India, se folosesc la prepararea de curry. Salata de roşii, simplă sau asociată cu frunze de păpădie, este indicată persoanelor care vor să slăbească, deoarece taie pofta de mâncare dacă se consumă la începutul mesei.

Se vor folosi numai roşii coapte bine, roşiile verzi nefiind sănătoase. De asemenea, frunzele de roşie sunt toxice. Este preferabil să nu se consume roşii de seră, din cauza energiilor „rele" (de altfel, existente în toate produsele de seră) care predispun la îmbolnăviri. Din punct de vedere yoga, roşia este triplu yin (de altfel vinetele, roşiile, cartofii şi ardeii sunt primii pe lista de triplu yin şi, din această cauză, sunt respinşi de dieta macrobiotică – respectiv Oshawa).

- Roşia conţine : apă (90-94,51%), proteine (1 g), puţină grăsime (0,3 g), hidraţi de C (4 g), celuloză (0,84 g), multe vitamine : A (13% din necesarul zilnic), acid folic (5%), B_1, (8%), B_2, B_6, C (33%), PP, E, K ; săruri minerale : Na, K, Ca, Mg, P, S, Cl, Zn, Cu, B, I, Fe şi mulţi acizi necesari organismului (malic, pectic, citric etc.). Puterea calorică este de 22 Kcal./100 g. Roşia nu conţine oxalaţi, dar conţine o substanţă comparabilă cu cortizonul, care ajută pe reumatici (Valnet, 1986). Pigmentul care dă culoarea roşie, *licopina*, are proprietăţi puternic antioxidante. Pentru ca licopina şi vitamina E să fie asimilate, este necesară prezenţa grăsimilor din uleiul

Scanned with OKEN Scanner

presat la rece. De aceea, salata de roşii şi roşiile preparate termic se vor combina cu ulei presat la rece.

- Datorită conţinutului mare de acizi (citric, malic), vitamina C se păstrează chiar şi la conservare. Roşiile de câmp conţin mai multă vitamină A decât cele de seră. Gogonelele se presupune că ar conţine acid oxalic. Conţinutul roşiei crude este bazic. Produce o neutralizare a aciditătii din stomac, datorită tartraţilor şi azotaţilor, iar prin alcalinizarea sângelui sunt ajutaţi artriticii. Datorită conţinutului în Fe, chiar în cantitate mică, ajută celor anemici. Prin conţinutul în vitamina C, ajută în scorbut. Doctorului Alfred Hess i se datorează introducerea sucului de roşii în dietă, ca înlocuitor al sucului de portocale bogat în vitamina C. Hidraţii de carbon sunt uşor asimilabili. Este bine să se bea 1 pahar de suc de roşii de 2-3 ori/zi.
- Proprietăţi: energetice, remineralizante, echilibrante celular, micşorează vâscozitatea sângelui, stimulează secreţia gastrică, sunt uşor laxative, diuretice, antiinfecţioase, dezintoxicante, dizolvă uraţii, elimină ureea. Sunt utile în astenii, afecţiuni vasculare (hipervâscozitate sangvină, arterioscleroză), reumatism, gută, azotemie, litiaze (urinară, biliară), constipaţie, enterite, obezitate, hipovitaminoze, scorbut, intoxicaţii. Roşia întăreşte oasele, articulaţiile, menţine elasticitatea şi rezistenţa vaselor sangvine, are efecte antibacteriene, prevenind infecţiile respiratorii, ajută metabolismul amidonului şi grăsimilor, scade colesterolul, combate obezitatea, ajută pancreasul mai ales în caz de diabet, reduce efectele nocive ale fumatului.
- Roşiile coapte în puţin ulei de măsline conţin licopen concentrat, care este puternic antioxidant. Licopina captează radicalii liberi şi reglementează înmulţirea limfocitelor. Această substanţă de culoare roşie se află în roşiile prelucrate (trecute rapid prin fierbere). Licopinele întăresc imunitatea, iar betacarotenul protejează pielea de razele ultraviolete ale soarelui şi de arsurile provocate de acestea. Şi persoanele supraponderale sau diabetice pot consuma roşii. Licopina din roşii previne în general cancerul şi în mod special cancerul de prostată.
- Sucul de roşii este un stimulent al apetitului, al digestiei şi al glandelor (Waerland). Se poate face cură de suc de roşii: 3 pahare/zi, timp de 3 săptămâni-1 lună), care poate fi amestecat cu suc de ţelină (reconstituent) în părţi egale (Valnet, 1986).

➢ **Atenţie!** Consumarea de cantităţi mari de roşii, prelucrate termic, în combinaţie cu făinoase (care conţin amidon, deşi le uşurează digestia), zahăr, lactate, poate duce la formarea de acizi anorganici (acizii citric şi oxalic se transformă) cu reacţii acide, calciul depunându-se sub diferite forme (nisip etc.). Partea verde de la cotor a roşiei nu se consumă, deoarece conţine solanină (deci este toxică). Roşia se va consuma cu prudenţă de cei care au colită de fermentaţie şi gastrită hiperacidă.

- Extern, se folosesc în acnee (o zi se tamponează cu o felie de roşie, iar a doua zi, cu frunze de măcriş strivite – se lasă 1/2 h să acţioneze), înţepături de insecte (se freacă locul cu frunză de roşie strivită) (Valnet, 1986). În trecut, tulpinile se puneau în băi contra reumatismului.

Reţetă cu roşii: vezi Partea a II-a, cap. I, **Aperitive**: „Roşii umplute" sau „Cremă de roşii".

Scanned with OKEN Scanner

Rucola

Denumirea din limba latină : *Rucola balsamica*. Este o plantă ierboasă. Frunzele seamănă mult cu păpădia, fiind crestate la fel, dar sunt rotunjite la margini. Italienii o folosesc cel mai mult la gătit, dar salata este folosită mult şi în SUA (unde este numită *argula*) sau în Europa occidentală.

Pentru preparatele culinare se îndepărtează părţile lemnoase. Frunzele se rup cu mâna (nu cu cuţitul), pentru a-şi păstra calităţile gustative. Salata se consumă de îndată ce a fost preparată, crudă, cu sos vinegretă (cu ulei de măsline şi zeamă de lămâie), roşii tip cireaşă, parmezan, ciuperci, la pizza pusă deasupra, alături de pătrunjel, dar şi fiartă în sos cu paste făinoase, orez etc.

- Frunzele sunt bogate în fier (ca şi urzica) şi favorizează asimilarea lui din alte alimente împreună cu care sunt consumate. Conţine multă vitamina C. Frunzele conţin un ulei volatil care distruge bacteriile ce cauzează infecţii renale şi intestinale.

Proprietăţile terapeutice îi conferă calităţi depurative, ajutând în curele de slăbire şi dezintoxicare. Consumată în cantităţi mici, creşte apetitul, dar în cantităţi mari îl inhibă. Îndepărtează anemia, infecţiile, iar planta este imunostimulentă.

Are efect benefic asupra vaselor de sânge, cărora le creşte permeabilitatea şi flexibilitatea, reglează nivelul colesterolului, îndepărtează arterioscleroza şi accidentele vasculare.

Sfeclă roşie

Face parte din familia *Chenopodiaceae*. Primul document scris despre virtuţile terapeutice ale sfeclei este din secolul al IV-lea î.Hr. şi îi aparţine unui medic grec. Este printre puţinele plante care îşi au originea în Europa. Cândva, creştea spontan pe ţărmurile Mediteranei şi ale Atlanticului. Acum este cultivată pretutindeni pentru calităţile sale gustative şi terapeutice. Există trei soiuri de sfeclă : furajeră (pentru vite), albă, din care se extrage zahărul (şi alcoolul) şi roşie. Sfecla albă, în general la noi nu se foloseşte la gătit.

Din punct de vedere yoga, sfecla este dublu yin (culoarea roşie, gust dulce). Conform *Ayurveda*, sfecla albă este fierbinte şi uleioasă, având efect de curăţare a sîngelui, şi este uşor digerabilă, putând fi consumată în supe, coaptă singură sau cu roşii ori pentru umpluturi de preparate indiene. Produce multă căldură, de aceea este bine să fie consumată în anotimpul rece.

Frunzele de sfeclă sunt bogate în vitamine, putând fi preparate pentru consum.

Sfecla roşie se poate conserva ca murătură, cu puţin oţet, dar nu este uşor asimilabilă, precum cea crudă. Sfecla roşie se consumă crudă, fiartă în abur sau coaptă, sub formă de salate, ciorbe ; serveşte totodată şi la colorarea dulciurilor. Recomand să se consume crudă în salate sau sub formă de suc în combinaţie cu morcov, spanac sau castravete. Acest suc este vitalizant şi depurativ.

- Sfecla roşie conţine : zaharuri, proteine, hidraţi de carbon, săruri minerale : K, Mg, Ca, P, Rb, Si, var, Fe, Cu, Br, Zn, Mn, I, S ; acizi aminaţi : asparagină, betaină, glutamină, vitaminele : A, B (B_1, B_2, B_6), C, F, P, PP. Este prin excelenţă bazică, fiind considerată foarte bogată în K, pe primul loc aflându-se drojdia de bere (Valnet, 1986). Conţine 3 acizi aminici (asparagina, betaina, glutamina) care influenţează

Scanned with OKEN Scanner

pozitiv sistemul nervos şi activitatea cerebrală (Beuner). Prin conţinutul bogat în fier, stimulează hematopoieza, ajutând la formarea globulelor roşii ale sângelui, fiind cel mai puternic reconstituent al sângelui. Clorul va curăţa ficatul, rinichii, antrenând şi acţiunea limfei. Conţine acizi nucleici – ARN, ADN (sau substanţe care-i formează), ajutând contra îmbătrânirii (Petrovici, 1992).

- Are următoarele proprietăţi: aperitiv, nutritiv, energetic, răcoritor, digerabil, mineralizant, diuretic.
- Afecţiuni în care se recomandă: anemie, leucemie, reumatism, gută, nevrite, hipernervozitate, tuberculoză, cancere, gripă, demineralizări, rahitism, litiază urică, hepatită, colită, enterită. Se recomandă celor nervoşi, demineralizaţi, cu nevrite, pentru oprirea dezvoltării tumorilor, echilibrarea tensiunii, eliminarea toxinelor. Frunzele sunt folosite în tratarea rănilor.
- Sfecla este contraindicată în diabet.
- În general, pentru boli virale cum ar fi gripa sau alte afecţiuni, se va bea 1 pahar mare suc de sfeclă, de 2 ori/zi. Doza de întreţinere este de 90 ml/zi. La suc se pot folosi şi frunzele. Are efect antifebril, tonic şi ajută sistemul imunitar. În orice combinaţie, va fi folosit alături de sucul de morcovi sau decoct (supă) de legume. Dacă se bea mai mult de un pahar o dată cu suc de sfeclă, se poate produce ameţeală (greaţă), din cauza curăţării ficatului. De aceea, este recomandat să se bea la început mai mult suc de morcovi, crescând treptat cantitatea de suc de sfeclă, până se mai curăţă ficatul şi se obişnuieşte organismul. Dizolvă calciul anorganic provenit din zahăr, făinoase şi alimente preparate termic. Acest calciu, nefiind asimilabil, trece în fiere, formând pietre, în anus, formând hemoroizi, în terminaţiile sangvine din abdomen (tumori), se opreşte în rinichi (nisip) sau la încheieturi (reumatism). Datorită proporţiei optime de 50% Na, faţă de 50% Ca din suc, calciul se menţine solubil. Sucul se va bea imediat sau în maximum 40 minute de la preparare, deoarece altfel se oxidează şi se pierd multe dintre proprietăţile lui.
- Pentru anemie, este bine venită o cură zilnică cu 400 ml suc de sfeclă roşie combinat cu suc de morcovi, în proporţie de 1 la 1,5. Este indicat să se bea pe stomacul gol, fracţionat, de cel puţin două ori pe zi (dimineaţa şi la prânz).
- În caz de leucemie, se ţine o cură de 49 zile, în care se consumă doar vegetale netrecute prin foc. În primele 3 zile ale curei, se consumă doar 250 ml de suc/zi, câte o înghiţitură, trecându-l pe sub limbă. Se va consuma zilnic, până la vindecare, în cantitatea şi modul descrise anterior (terapeut Ilie Tudor).
- Pentru a opri multiplicarea celulelor canceroase din sânge (oprind astfel dezvoltarea tumorilor indiferent de localizare), se face un cocteil din 10 linguri suc de sfeclă, 20 linguri suc de morcovi şi un pahar suc de mere, din care se beau 4 pahare/zi, timp de 60 zile (terapeut Ilie Tudor).
- În tulburări menstruale şi menopauză, se va bea de 2-3 ori/zi câte 1 pahar de suc.
- Pentru eliminarea pietrelor din rinichi şi vezica biliară, dr. B. Beuner recomandă sucul de sfeclă combinat cu morcov şi castraveţi. Acest suc este foarte bun hipotensor.
- Pentru regenerarea ficatului, se beau zilnic 300 ml suc din morcov, ţelină şi sfeclă roşie.
- *Borşul de sfeclă* curăţă şi fortifică organele interne, regenerează sângele, previne bolile de ficat şi fiere. Iată reţeta: 1 kg sfeclă, o legătură mărar, o legătură pătrunjel, o legătură leuştean, o căpăţână usturoi, o linguriţă drojdie sau o mână de mălai. Toate se pun în borcan, se toarnă apă şi se lasă la macerat (nu la soare). Când s-a acrit, se strecoară şi se reumple borcanul cu apă. A doua oară, borşul este mai slab. Din prima

Scanned with OKEN Scanner

serie, se beau 2 pahare/zi, iar din a doua serie, se beau 4 pahare/zi. În paralel, se bea de 2 ori/zi ceai de gălbenele şi seminţe de Silibum Marie (un scai foarte răspândit). Poate vindeca hepatita tip C în 6 săptămâni (*Formula As*, 2001). Se cere prudenţă la cei cu aciditate crescută. Borşul de tărâţe şi mălai cu sfeclă crudă este recomandat în tratarea tuberculozei.

- Frunzele de sfeclă înăbuşite şi făcute terci, sub formă de cataplasme, sunt bune pentru hemoroizi, arsuri, abcese, furuncule, tumori.
- În medicina populară, frunzele de sfeclă (napi) se puneau pe răni. La gâlci şi adenită, se puneau cataplasme cu sfeclă rasă prăjită în ulei şi se puneau frunze crude sub ureche (la gâlci). Cu decoctul de sfeclă se făceau spălături în bolile femeieşti.
- Cu foile de sfeclă roşie fierte în lapte se făceau oblojeli în febră tifoidă

Reţetă cu sfeclă roşie: vezi Partea a II-a, cap. I, **Salate**: „Salată de sfeclă".

Spanac

Face parte din familia *Chenopodiaceae*. Originea spanacului se află prin Persia, fapt dovedit de numele lui, care se trage din „ispany sau ispanay", ca apoi, în latină, să-l întâlnim sub cuvântul „spinacia". Grecii şi romanii nu prea îl cunoşteau în vechime. În Europa, a fost adus prima dată în Spania de către arabi, apoi, în perioada Renaşterii (secolul al XIV-lea), s-a extins repede. Din punct de vedere yoga, spanacul este dublu yin. Se consumă crud sau fiert. Din cauza acidului oxalic, este bine ca spanacul să fie opărit înainte de a-l găti, şi apa aruncată.

- Spanacul conţine: apă (90,13%), proteine, hidraţi de carbon, puţine lipide, celuloză, acid oxalic, multe săruri minerale: Ca, P, Fe, Cu, Na, K, Cl, S, Mg, S, Mn, Zn, I, Ar; vitaminele A, B_1, B_2, B_9 (acid folic), B_{12}, C, E; clorofilă, spinacină (arginină, lizină), mucilagii. Conţinutul de Fe este mijlociu. Puterea calorică este de 32 Kcal.%. Este bazic. Dintre legumele verzi, are cea mai mare cantitate de vitamina A, iar carotenul conţinut este mai uşor de asimilat.
- Este remineralizant, antiscorbutic, tonic cardiac, activator al secreţiei cardiace şi aliment ideal pentru persoanele anemice. Cu mult timp în urmă, Cartebbon a demonstrat că clorofila care se găseşte în el se aseamănă în compoziţie chimică cu hemoglobina, deci ajută la formarea sângelui.
- Are efect laxativ, este uşor digerabil. Conţine acid oxalic, care stimulează mişcarea peristaltică, dar care, în anumite condiţii, poate forma cu calciul anorganic, prin cristalizarea acestuia, pietre la rinichi. Vindecă tractul digestiv, hemoroizii, reface funcţia deficitară a pancreasului. Este „mătura" căilor digestive. Ajută glanda tiroidă, suprarenală şi vederea. Are efect asupra dinţilor şi gingiilor, prevenind pioreea. Vitaminele C şi E pe care le conţine sunt utile în impotenţă, sterilitate şi metabolism. Pentru alte binefaceri aduse de vitamina E, vezi la „Germeni de grâu". Vindecă eczemele şi previne scleroza. Ajută copiii cu întârziere în creştere. Are şi tyrosină, mai puţină decât soia sau ovăzul, care ajută tiroida, fiind de folos în hipotiroidism.

În privinţa consumării spanacului crud sau fiert, nu există o părere unitară.

Cei mai mulţi terapeuţi (terapeutul Valeriu Popa, dr. Bircher Beuner, în cartea *Policlinica la domiciliu* etc.) recomandă folosirea spanacului crud, sub formă de suc sau salate. Dr. Beuner afirmă că acidul oxalic din spanacul crud dă cu calciu combinaţii

Scanned with OKEN Scanner

utile, ajutând asimilarea calciului în oase. Prin încălzire, produce depuneri de cristale de acid oxalic, formând pietre la rinichi, şi duce la carenţă de Ca. Crud, conţine Fe asimilabil total, pe când fiert, nu se asimilează nici 5%.

Dr. Raza Kapoor, dr. Carton sau Waerland indică prudenţă în folosirea lui în stare crudă. Dr. Raza Kapoor, în *Ayurveda*, indică folosirea lui fiert, pentru a se putea separa acidul oxalic de celuloză.

Cu ani în urmă, Dr. Carton explica mai pe larg aceasta. Spunea că spanacul, cules tânăr sau în sezon umed de pe plante bătrâne, este dulce şi inofensiv pentru artritici. Dacă sezonul este uscat, spanacul cules primăvara poate deveni acru la gust şi poate rămâne aşa chiar dacă se schimbă apa. În acest caz, conţine oxalaţi şi atunci trebuie consumat cu prudenţă. Indica să se evite consumarea spanacului crud în salate, deoarece „lipsa fierberii îngăduie să se exercite acţiuni diastazice acidifiante".

Personal, de 12 ani folosesc spanac crud în salate, combinat cu alte legume, însoţit de spanac fiert ca mâncare, fără să exagerez cantitativ, şi, până acum, spanacul nu m-a afectat.

În orice caz, este bine ca bolnavii de gută, piatră la rinichi, artrită şi alte boli agravate de oxalaţi de K şi Ca să fie foarte prudenţi. Nu se va asocia spanacul cu carnea, deoarece ambele conţin o cantitate relativ mare de uraţi. Spanacul are 700 mg acid uric/100 g. Deci hiperuremicii trebuie să-l consume în cantităţi mai mici (Faur, 1998).

- În uz extern, ajută în arsuri, plăgi atone, pecingini. Se vor folosi frunze fierte în ulei de măsline.

Sparanghel

Face parte din familia *Liliaceae*. Sparanghelul este originar, după unii, din Extremul Orient (Taiwan), iar după alţii, din sudul Europei. Este o specie asemănătoare asparagusului din ghiveci, dar cu tulpină dreaptă, înaltă de 30-180 cm. Este cultivat încă din Antichitate. Creşte spontan în poieni, fâneţe, tufişuri, livezi din sudul ţării, în Dobrogea. Din punct de vedere yoga, sparanghelul este triplu yin.

Se consumă în stare crudă (având un gust bun), ras pe răzătoare în aperitive, sub formă de suc sau fiert. Lăstarii recoltaţi primăvara servesc la diferite preparate culinare: supe, ciorbe, pane, budinci, salate cu maioneză, soteuri, sosuri, chiftele, cu pesmet şi unt, cu brânză etc. Este recomandat, în mod special, pentru bucătăria fără foc. Din seminţele prăjite, se poate obţine un surogat de cafea. Fructele roşii sunt comestibile.

- El conţine: apă (90-95%), 2% proteine, 2,9% glucide, 0,2% lipide, 0,9% celuloză, hidraţi de C (1,6-1,8%); vitamine (mg/100g): A, B_1 (0,025-0,17), B_2 (0,1-0,3), C (25-33), PP (1,3), caroten (0,6); asparagină (alcaloid), metilmercaptan, fitohormoni, enzime; săruri minerale (mg/100 g): K (241), Ca (23), Mg (20), P (50-60), Na (7), Fe (1,1), S (46), Cl (50), Cu, Fl, I, Br, Al, Zn, Si, Co, Mn. Este foarte bogat în enzime, care au rol important în procesele metabolice din organism. Conţine acizi nucleici – ARN, ADN (sau substanţe care-i formează), ajutând contra îmbătrânirii (Petrovici, 2001).
- Este remineralizant, depurativ, diuretic, laxativ, fluidifiant sangvin, calmant cardiac, drenor hepatic şi renal, al intestinului, plămânilor, pielii. Scade glicozuria. Este recomandat în cura de slăbire (are valoarea energetică 14 Kcal.%) şi diabet. Lăstarii au proprietăţi diuretice.

Scanned with OKEN Scanner

- Este folosit în tratamentul asteniei, anemiei, insuficienţei hepatice şi renale, litiazei urice, bronşitei, tuberculozei, palpitaţiilor, anumitor dermatoze, vâscozităţii sangvine, diabetului, colicilor renale şi gastrointestinale, pentru eliminarea de obiecte ascuţite înghiţite accidental. Stimulează nervii, creierul şi vederea.

➢ **Atenţie!** Se cere prudenţă în folosirea lui de către artritici şi cei cu litiaze renale, deoarece unii autori îl recomandă, alţii îl resping. Astfel, dr. Virginia Faur şi J. Valnet nu-l recomandă în cistite şi reumatism articular acut. Se va consuma cu prudenţă de către bolnavii de gută, conţinând multe purine (24 mg%) (Valnet, 1986). De asemenea, nu se va consuma în exces de către bolnavii de rinichi. În schimb, dr. B. Beuner recomandă folosirea sucului de sparanghel cu suc de morcov în tulburări ale rinichilor şi pentru reglarea deranjamentelor glandulare. Acest suc ajută la descompunerea cristalelor sărurilor oxalice din rinichi. De asemenea, sucul de sparanghel cu morcov, sfeclă, castraveţi ajută în reumatism, prin înlăturarea acidului uric produs de digestia proteinelor (mai ales din carne).

Reţetă cu sparanghel: vezi Partea a II-a, cap. I, **Salate**: „Salată de sparanghel".

Topinambur

Face parte din familia *Composeae*. Topinamburul (sau napul ori cartoful) porcesc provine din America de Nord. La noi, se întâlneşte în zona Clujului, Târnavelor, Odorheiului etc., pe lângă râuri, tufişuri şi garduri. Înfloreşte în lunile septembrie-octombrie. Planta seamănă cu floarea-soarelui, dar are inflorescenţe mai mici (4-8 cm diametru). În pământ, are o rădăcină puternic tuberizată, ca nişte cartofi mari (de aceea se mai numeşte cartof porcesc). Varietatea cu mai mulţi tuberculi este pentru alimentaţia umană, iar celelalte sunt pentru animale. Topinamburul „fus", de culoare spre roz, neted, este cel mai bun pentru consum. Seamănă la gust cu sfecla de zahăr. Topinamburul galben seamănă la gust cu ciupercile. Din punct de vedere yoga, are unele elemente yin (gust dulce, vitamina C, apă), dar plusul de elemente bazice îi conferă şi o tendinţă yang.

Topinamburii se pot consuma cruzi, raşi (având gust dulce), fierţi sau muraţi. Nu se fierb mult timp, deoarece pierd uşor glucidele. Se pot prepara ca şi cartofii, sub formă de piure cu unt. Se pot servi tăiaţi felii ca salată, cu ceapă, verdeaţă, ulei şi zeamă de lămâie sau oţet (cei sănătoşi). Mai se pot face soté sau se pot prăji. Sucul proaspăt are gustul laptelui de cocos. Se foloseşte în industria dulciurilor şi a alcoolului. Lăstarii tineri se pot pregăti la fel ca spanacul.

- Conţine hidraţi de carbon (zaharuri-inulină) asimilaţi de diabetici (16,4%), 1,87% proteine (conţinutul de albumine este mai mare decât la cartof), 0,2% grăsimi, 79,1 % apă. Conţinutul de minerale este la fel ca la cartof. Conţine un plus de componente bazice, vitaminele A şi C, nitraţi, mucilagii, fazine. Are aceeaşi valoare energetică ca şi zahărul, este mai greu absorbit şi de 1,73 ori mai dulce decât acesta. Vegetalele, care conţin fructoză, îmbunătăţesc absorbţia Fe în organism. Compoziţia topinamburului se apropie de cea a cartofului şi anghinarei. El conţine mai puţin amidon decât cartoful.
- Este energetic. Topinamburul favorizează secreţia lactată, este dezinfectant.
- Este indicat reumaticilor, gutoşilor, constipaţilor, dispepticilor şi în astenii.

Scanned with OKEN Scanner

- Sucul este favorabil căilor biliare, în demineralizări, la diabetici etc. Este bine să se amestece cu suc de morcovi.

Reţetă cu topinambur: vezi Partea a II-a, cap. I, **Salate**: „Salată de topinambur".

Ţelină

Face parte din familia *Umbelliferae*. Nu se cunoaşte exact originea ei. Se pare că a fost adusă cu mii de ani în urmă din India, apoi a apărut în partea de sud a Europei. În secolul al XV-lea (în timpul Renaşterii), ea a început să fie folosită mai mult, la început ca un condiment, apoi ca aliment, prin îmbunătăţirea speciilor de ţelină. În vechime, grecii o numeau „selinon" (în traducere, „selena" înseamnă lună, a cărei lumină este plăcută şi liniştitoare) şi o foloseau pentru tratarea sistemului nervos, pentru liniştire. Dioscoride şi Pliniu cel Bătrân au amintit în scrierile lor de recomandările medicinale ale ţelinei.

Ţelina cultivată ocupă un loc de frunte printre rădăcinile pline de parfum. Este o plantă legumicolă răcoritoare, de la care se folosesc: rădăcina, peţiolul sau frunzele mari care au gust amărui şi sunt puternic aromate (bogate în uleiuri eterice). Din punct de vedere yoga, ţelina este socotită dublu yin.

Se foloseşte la salate, mâncare cu măsline, cu praz, aperitive, iar frunzele sunt folosite drept condiment. Sub forma crudă, în salate, are o digestibilitate mai greoaie decât fiartă, dar negătită ne oferă bogăţia de minerale pe care o conţine. Fiartă este uşor de mistuit, chiar şi pentru stomacurile cele mai delicate.

- Rădăcinile conţin vitaminele A, C, B_1, B_2, E (2,6 mg – acoperă necesarul zilnic), K; săruri minerale: K (340 mg), Na (130 mg), Ca (36 mg), Fe (1 mg), P (35 mg), Mg, Mn, I, Cu. De asemenea, conţin: 1,4% proteine, 0,3% lipide, 5,9% glucide, 1% celuloză, o esenţă, colină, tirozină, acid glutamic, ulei eteric bogat în apiol etc. Frunzele şi peţiolii de ţelină au de 1-1,5 ori mai multe vitamine şi săruri minerale decât rădăcinile. Ţelina este bogată în vitamina E. Despre beneficiile aduse de această vitamină, vezi la „Germeni de grâu". Conţine acizi nucleici – ARN, ADN (sau substanţe care-i formează), ajutând contra îmbătrânirii (Petrovici, 2001).
- Din punct de vedere terapeutic, este un tonic puternic al sistemului nervos şi revigorant general – reîntinerind mai ales sexual, este remineralizant, deci regenerator sangvin, depurativ, drenor pulmonar şi hepatic şi este folosită în tratarea răguşelii şi a tusei (ceai din frunze verzi sau uscate), litiazei urinare, reumatismului, gutei (ceai), hemoroizilor şi ca hipotensiv (rădăcina rasă). Fe şi Mg din ţelină constituie o hrană a sângelui. Este de folos celor care suferă de supraacidifiere.
- Celuloza din ţelină curăţă intestinele, deci luptă contra constipaţiei. Are şi proprietăţi vermifuge, folosită sub orice formă. Este o plantă aperitivă, stomahică (stimulând digestia), carminativă (combătând balonările).
- Se va bea *infuzie* din frunze de ţelină – 1 linguriţă/1 cană apă – după masă, pentru stimularea digestiei. Pentru combaterea balonării, este bună infuzia din fructe cu 1/2 linguriţă la 1 cană apă.
- Deşi ajută la apetit, la fel de eficientă este şi în curele de slăbire. Prin creşterea diurezei, se elimină excesul de apă din ţesuturi, precum şi acidul uric din organism, fiindcă drenează deşeurile rezultate în urma metabolismului.

Scanned with OKEN Scanner

- Pentru aceasta, se bea la alegere: *suc* de rădăcină, câte 100 ml dimineaţa, înainte de masă; *decoct* din rădăcini cu 30 g/1 l apă (se beau 2-3 căni/zi); *ceai din frunze* de ţelină – o rămurică se fierbe 2-3 minute în 0,5 l apă; *tinctura* din rădăcină tăiată felii şi alcool diluat la 40° în părţi egale, macerarea durând 7-8 zile. Se ia câte 1 linguriţă de două ori/zi.
- Pentru efecte diuretice şi tonice, se poate bea câte un păhărel de *vin tonic din ţelină*, preparat din rădăcină tăiată beţişoare, macerată 48 h în 1 l vin alb de ţară. Se strecoară şi se adaugă 1 lingură miere. Se iau 2-3 păhărele de lichior/zi, înainte de mese.
- *Sucul de ţelină*, bogat în Na, Mg şi Fe, în combinaţie cu morcov sau varză şi suc de lămâie, este remineralizant, tonifiant general al organismului, previne degenerarea ţesuturilor şi menţine stabil echilibrul mineralelor necesare organismului. În suc mai putem adăuga usturoi sau pătrunjel şi este bine să se consume primăvara devreme. Curele cu suc, datorită procesului de regenerare, pot produce la femeile aflate la menopauză redeclanşarea ciclului menstrual. Este un semnal că organismul se reface. Dar nu abuzaţi de ţelină, deoarece unii cercetători afirmă că, în cantitate mare, ar avea un uşor efect cancerigen.
- Reglează toate procesele metabolice, prin mărirea diurezei şi echilibrarea sistemului nervos. Este afrodiziac. Are efect antiscorbutic şi de stimulare a glandelor suprarenale. Are proprietăţi hipoglicemiante, astfel ajutând în diabet.
- În acest scop, din tulpini şi frunze de ţelină se fac siropuri, macerate şi ceaiuri.
- Pentru afecţiunile sistemului nervos, este indicat *suc de ţelină şi morcov*, câte 200 ml/zi.
- Ţelina a fost numită mai demult „mătura reumatismelor". Prin conţinutul bogat în K, ajută celor cu afecţiuni renale, cardiacilor cu edeme cardiorenale şi reumaticilor. Rădăcinile sunt bune declorurante în albuminurie. Sucul de ţelină are un conţinut ridicat de Na organic, care face să se menţină Ca anorganic în soluţie. Na din ţelină este important pentru menţinerea fluidităţii sângelui şi limfei. Sângele şi limfa cară deşeurile cu acest Ca spre intestinul gros. Pentru a ajuta intestinul, este bine să se bea apoi suc de morcov şi spanac. După aceasta, dacă se va bea suc de morcov şi ţelină, se vor reface cartilajele, articulaţiile. Dr. B. Beuner recomandă câte 1/2 l pe zi din fiecare suc. Sucul are influenţă bună şi asupra ficatului şi bilei.
- Sucul de ţelină are proprietăţi expectorante şi de calmare a tusei. El este util şi pentru combaterea perioadelor lungi de febră. Gustul puternic al sucului de ţelină se poate remedia prin combinarea cu suc de morcov sau mere. Fumul de ţigară produce tulburări ale bronhiilor, care sunt remediate de acţiunea Na din ţelină.
- Cu mulţi ani în urmă, dr. V. Voiculescu, în cartea *Toate leacurile la îndemână*, recomanda pentru tuse, răguşeală, boli de rinichi, retenţie urinară, ca antihelmintic, antireumatic, să se bea *decoct* din 25 g rădăcină/1 l apă. Se bea cu lingura, în mai multe reprize, într-o zi.
- Dacă se bea pe stomacul gol câte un păhărel cu suc dimineaţa şi seara, va fi util în sterilitate. Sucul de ţelină este un remediu al menopauzei premature şi al tulburărilor de climax. Pentru suc, se pot adăuga şi frunzele verzi de ţelină. Pentru ciclu menstrual neregulat, dureros, timp de 49 zile se va bea zilnic, dimineaţa, pe nemâncate, 6 linguri de suc de frunze şi rădăcină. Tratamentul începe la 2 săptămâni după terminarea ciclului (terapeut Ilie Tudor). De asemenea, seminţele de ţelină se pot folosi la fel ca seminţele de mărar. Ţelina are şi proprietăţi galactogoge – respectiv de stimulare a lactaţiei, în special în caz de obstruare a canalelor galactofore.

Scanned with OKEN Scanner

- Pentru psoriazis şi boli de piele grave, o zi/săptămână se consumă numai crudităţi şi se bea un pahar de suc de ţelină combinat cu 2 pahare de suc de morcov.
- Încă din Evul Mediu, W. Strabus arăta că *seminţele de ţelină* ar fi un leac contra opririi urinei.
- În uz extern, ţelina este cicatrizantă, utilă contra contuziilor şi ulceraţiilor, în afecţiuni oculare, vitiligo şi degerături. Frunzele de ţelină ajută în multe boli de piele, cum ar fi dermatozele alergice, sclerodermia, acneea, psoriazisul.
- În degerături şi vitiligo, se fac băi calde (cât se poate suporta) în zonele afectate, timp de 10-20 minute, cu decoct din 250 g ţelină/1 l apă fiartă circa 1 h sau decoct din 1 ţelină cu frunze la 2 l de apă fiartă, timp de 45 minute. Apoi se aplică o pânză deasă, înmuiată în decoct. Decoctul se poate reîncălzi şi folosi de 3 ori/zi. Rezultatele se văd din primele zile.
- Cataplasmele cu frunze fierte sunt aplicate calde, pentru stimularea lactaţiei, iar cu frunze crude, sunt utile pentru contuzii şi ulceraţii.
- Sucul se poate folosi şi în spălături locale în unele forme de conjunctivite, chiar purulente (dr. biolog M. Alexan). Cu sucul se mai pot face gargare şi spălături în gură contra ulceraţiilor gurii, anghine şi stingere vocală. Sucul de ţelină înfrumuseţează şi dă strălucire pielii, reduce pilozitatea inestetică (nu şi de pe cap), înlătură treptat mirosul de transpiraţie şi stimulează dezvoltarea caracterelor feminine, în general.

➢ **Atenţie!** După aplicarea externă de ţelină, se evită expunerea la soare, deoarece pielea devine foarte sensibilă la arsuri.

- În medicina populară, ceaiul de frunze se folosea contra pietrelor la ficat, iar rădăcina crudă răzuită se dădea pentru scăderea tensiunii arteriale (Butură, 1979).

Reţetă cu ţelină: vezi Partea a II-a, cap. I, **Salate**: „Salată de ţelină cu mere".

Untişor

Untişorul (grâuşor sau sălăţică) face parte din familia *Ranunculaceae*. Este o plantă de dimensiuni reduse, cu frunze în formă de inimă (cordiforme) şi flori galben-aurii mici. Creşte prin păduri, livezi umbroase şi umede. Frunzele de untişor se culeg primăvara, înainte de apariţia florilor, după aceea devenind toxice (atunci conţinând protoanemonină şi anemonină). Mugurii ce apar în axila frunzelor pot fi utilizaţi în locul caperelor. În acest scop, se murează în oţet de tarhon, după ce s-au ţinut o zi în apă sărată. Din punct de vedere yoga, untişorul are tendinţa spre yang, ca şi salata. Din frunze se fac salate excelente sau se pot găti la fel ca spanacul. Cu frunze de untişor se pot garnisi sandvişurile sau se pot orna mâncărurile.

- În medicina noastră populară, decoctul din frunze şi flori (chiar şi planta cu rădăcini) se folosea contra bolilor de piele, a hemoroizilor şi a scorbutului.

Reţetă cu untişor: vezi Partea a II-a, cap. I, **Salate**: „Salată de untişor cu cartofi".

Scanned with OKEN Scanner

Urzică

Face parte din familia *Urticaceae*. Este o plantă erbacee care creşte pe lângă case, în şanţuri, pe malul apelor, în toată ţara. Există mai multe specii de urzică: urzica vie, moartă (albă), grecească, mică, neagră (iarba neagră), roşie (cu flori roşii), urzicuţa (de ghiveci, ornamentală). Urzica vie are frunze cu peri urticanţi, spre deosebire de urzica moartă, care nu are frunze vezicante. Urzica moartă are flori albe ca o gură, cu gust dulceag, dispuse ca un guler la subsuoara frunzelor. Nu trebuie confundată cu speciile de urzică moartă care au floarea galbenă sau roşie.

Urzica este un aliment de primăvară, benefic pentru regenerarea sângelui. O mulţime de remedii naturiste se pot obţine din întreaga plantă: frunze, rizomi şi rădăcini. Este foarte importantă atât alimentar, cât şi medicinal, prin conţinutul în vitamine, substanţe proteice, având toţi aminoacizii esenţiali, glucide, săruri minerale. Rizomul şi rădăcinile se culeg toamna. Din punct de vedere yoga, urzicile sunt simplu yang. Frunzele tinere, culese primăvara, se consumă fie crude, frecate bine cu sare, ca să nu urzice, fie în preparate ca: supă, ciorbă, sos, chiftele cu cartofi, umplutură de plăcinte etc. Cu urzica uscată şi mărunţită se pot condimenta mâncărurile de peşte. Planta tânără de urzică moartă se consumă ca legumă de primăvară, în supa de verdeţuri.

- *Urzica vie* conţine următoarele vitamine şi săruri minerale (mg/100 g): 40 mg vitamina C, 0,250 mg vitamina B_1, 1,4 mg vitamina B_2 (necesar zilnic 2-2,5 mg), vitamina B_{12}, 2,33 mg vitaminaE (acoperă necesarul zilnic), 3,45 mg vitamina PP, vitamina K, vitamina A; săruri minerale: 250 mg K, 144 mg Ca, 6 mg Fe, P, S; clorofilă, 7,9 % proteine, 0,7 % lipide, 7,1 % glucide (glucoză), mucilagii, cetone, substanţe azotoase, clorofilă, ulei gras, ulei esenţial, tanin. Este printre puţinele plante care conţine toţi aminoacizii esenţiali: leucină-izoleucină, fenilalnină, tirozină, lizină, cistină, alnină, histidină.
- *Urzica moartă* conţine tanin, mucilagii, saponine, săruri de K, flavone, ulei volatil. De la ea se folosesc florile şi părţile aeriene. Are efect emolient, expectorant, decongestiv, astringent, diuretic, sedativ, uşor antidiareic. Ajută în leucoree, dismenoree, hipertrofia prostatei, bronşite, diaree, insomnie, tulburări gastrointestinale, ale căilor respiratorii şi nervoase (mai ales în timpul menopauzei), hemoragii nazale. Extern, fiind astringentă, ajută în abcese, arsuri, ulcere şi spălături vaginale.
- *Urzica vie* are proprietăţi: antimicrobiene, diuretice, declorurante, astringente, antidiareice, depurative, puternic hemostatice, tonice, cicatrizante, antianemice, hipoglicemiante, emoliente, expectorante, antitusive, reglatoare de tensiune etc. Are efect protector asupra vaselor de sânge, împiedică sclerozarea şi rigidizarea acestora, ajută în boli de rinichi, insuficienţă renală, anemie, demineralizare şi boli autoimune. Pe termen lung, sunt reglatoare endocrine. Este calmantă şi antiinflamatoare (antihistaminică), ajutând în gută, reumatism şi diabet. Vindecă durerile de cap, afecţiunile bilei şi ale stomacului. Activează puternic metabolismul şi formarea sângelui, ajută în cura de slăbire şi la guşă exoftalmică. Acţionează în reumatism, hemoragii, calculi renali sau ai vezicii biliare, amigdalite, bronşite, guturai, congestii pulmonare, hemoroizi, hemoragii, ulcere varicoase, stomatite, gingivite, răni greu vindecabile, seboree şi mătreaţă. Are o valoare nutritivă mai mare chiar decât a morcovului. Efectul hemostatic este dat de componentele astringente (nitrat de K, tanin, acid formic şi galic). Spre deosebire de frunze, rădăcinile sunt bune reglatoare ale

Scanned with OKEN Scanner

activităţii hormonale la bărbaţi, au efecte imunomodulatoare, anticancerigene, regenerează firul de păr şi epiteliile.
Datorită vitaminei E are multe proprietăţi, descrise la „Germeni de grâu".

- Cea mai activă formă sub care se poate folosi contra bolilor este *sucul* proaspăt de urzici. Sucul de urzică este foarte bogat în minerale, depurativ şi ajută la formarea sângelui. Zeama de urzici este depurativă, vitaminizantă şi diuretică. Frunzele de urzică trebuie să fie stoarse imediat după spălarea cu apă, cât sunt încă umede, pentru a se extrage mai bine sucul. Urzicile proaspăt spălate, având încă picături de apă pe ele, se fac suc în combinaţie cu alte legume (morcov) sau măr, pentru a se putea extrage mai bine. Sucul este bun în edem cardiac şi insuficienţă venoasă, astm, tuberculoză sau bronşită. Sucul, pentru a avea gust mai bun, se poate combina cu supă de legume sau de cereale (ovăz). Se poate folosi suc proaspăt de urzică împotriva hemoragiilor interne, hemoroizilor şi mâncărimilor de piele. Se bea câte 1/2 pahar, de 3 ori/zi. Leucoreea se poate combate cu 2 pahare/zi cu suc, timp de 10 zile. Hemoragiile nazale pot fi oprite prin introducerea în cavitatea nazală a unei bucăţi de vată îmbibată în suc. În caz de adenom de prostată, prostatită, se ia tinctură de rădăcină de urzică de 3-4 ori/zi şi se bea macerat de rădăcină şi frunze, câte 1 pahar/zi, timp de 1 lună.
- Ceaiul din urzici are o acţiune depurativă şi diuretică, reglează menstruaţiile, ajută contra eczemelor şi petelor de pe piele însoţite de mâncărimi, dar şi în diabet, ulcer, nisip la rinichi, edem, nefrită, cistită, gută, hipertensiune, reumatism. Contra diabetului să se bea înaintea meselor principale macerat de rădăcini de urzici (2 linguri rădăcini/1 cană apă rece) şi apoi decoct făcut cu maceratul mai puţin de 5 minute. Rădăcinile şi frunzele au acţiune hipoglicemiantă.
- Băile complete la picioare timp de 20 de minute cu macerat şi decoct cald de rădăcini şi frunze de urzici ajută circulaţia sângelui, mai ales în caz de flebită şi tromboflebită. O cură de 4-6 săptămâni cu ceai de urzici este foarte necesară pentru organism. În acest scop, se face *infuzie* de urzici cu 1 linguriţă-1 lingură plantă uscată sau o legătură urzici verzi – 15 g/250 ml apă. Se bea cu înghiţituri mici, dimineaţa, pe stomacul gol, cu 1/2 h înainte de micul dejun. În timpul zilei se mai pot bea 2-3 căni de ceai. Este preferabil să nu se îndulcească.
- Pentru diaree : infuzie din 25 g plantă întreagă/1 l apă clocotită. Se lasă 15 minute. Se bea de-a lungul zilei, în mai multe reprize.
- Pentru dureri reumatismale, ca diuretic, antialergic sau pentru răceli (urzica fiind o antihistamină), se mai poate face un *decoct* din 2 linguri de urzici sau rădăcini fierte/250 ml apă, timp de 5 minute. Se poate îndulci. Se bea câte o ceaşcă dimineaţa şi seara.
- *„Tinctura de urzici"* poate înlocui ceaiul în diferite afecţiuni, cum ar fi reumatismul, guta etc. În acest scop, urzicile proaspete se toacă mărunt şi se pun într-o sticlă cu gâtul larg. Sticla trebuie să fie aproape plină cu urzici. Se toarnă alcool de 40° (simplu rafinat) de secară sau fructe. Sticla, astupată bine, se ţine la căldură 15 zile, agitând de 2 ori/zi. Apoi se strecoară, şi lichidul se pune în sticlă închisă la culoare. Cu această tinctură se fac frecţii pe locurile dureroase, seara, înainte de culcare, sau se iau câte 10 picături în ceai, de 3 ori/zi. Este eficientă la arsuri, tăieturi proaspete, coagulând sângele şi vindecând repede.
- În inflamaţiile cavităţii buco-faringiene, se recomandă clătiri ale gurii şi gargară cu decoct din 50 g plantă la 1/2 l apă. Se fierbe 20 minute. Se mai pot bea 2 ceşti/zi din

Scanned with OKEN Scanner

decoct preparat cu 15 g plantă întreagă, fiartă 5 minute în 250 ml apă. După fierbere, se lasă 15 minute să infuzeze. În caz de nevralgie, sciatică, se poate bea decoct de urzici şi se pun cataplasme calde cu urzici opărite. Pentru întrebuinţări externe, se mai poate face infuzie cu 50 g plantă/1 l apă clocotită. Se fac spălături, pot fi aplicate comprese, se fac clisme, băi etc.

- Împotriva căderii părului, se foloseşte un decoct din 250 g rădăcină tăiată bucăţele şi fiartă 10 minute/1 l apă şi 500 ml oţet de mere sau decoct îndelungat din o mână urzici/1 cană apă. Se mai poate freca la rădăcina părului, zilnic, cu suc de urzici. Se consumă urzici gătite. Părul devine moale, lucios, nu cade. Băile cu urzici ajută în boli de piele.
- Terapeutul Valeriu Popa a recomandat următoarea reţetă *împotriva căderii părului*: se pune 1 kg rădăcină de urzică în 3 l oţet de vin. Se fierbe totul până când lichidul scade la jumătate. În prima seară, se unge capul cu o vată îmbibată în gaz simplu. A doua seară, se face o spălare a capului cu mălai. Se usucă părul, apoi se dă pe cap cu fiertura de rădăcină de urzică în oţet. A treia seară, nu se dă cu nimic, se face pauză. A patra seară, se reia. Se repetă tratamentul, până creşte părul. Pentru îngrijirea părului şi întărirea rădăcinii este eficientă şi tinctura de rădăcină de urzică (se umple o sticlă pe trei sferturi cu plantă, restul alcool) cu care se masează rădăcina părului, după ce s-a spălat zilnic părul cu decoct de urzică.
- Foarte sănătoase sunt *siropul şi vinul de urzici*. *Siropul* se face din 250 g frunze puse în 1,5 l apă clocotită şi lăsate 12 h, după care se filtrează şi se adaugă miere (cam 1 kg).
- Reţeta de vin o găsiţi în Anton, 2001b. Alt mod, recomandat de E. Ibrian (1999), este macerarea timp de 8 zile a 200 g vârfuri de urzici cu seminţe, tocate mărunt, în 1 l vin roşu. Se agită de 2 ori/zi, apoi se filtrează. Este utilizat ca fitogeriatric şi tonic general.
- Locurile înţepate de urzici se pot calma cu suc de urzici sau se freacă locul cu frunze de măcriş, mentă, rosmarin sau salvie.
- În medicina populară, *urzica vie* era foarte apreciată. Ceaiul de frunze şi vârf înflorite, îndulcit cu miere, se bea contra tusei, năduşelii, amigdalitei, palpitaţiilor, bolilor de stomac şi rinichi, hemoroizilor şi durerilor de piept. Pentru aceste afecţiuni, se mai lua câte o linguriţă dintr-un amestec de floare de urzică cu miere şi fagure alb. Pentru tuse cu sânge, hidropizie şi hemoragii, se lua decoct al rădăcinii şi frunzelor. Decoctul frunzelor se lua pentru greutate la inimă şi leşin, iar al rădăcinilor, contra constipaţiei. La ciumă, se făceau oblojeli cu urzici fierte, iar la malarie, se dădea floare sau sămânţă pisată cu rachiu. Băile cu părţile aeriene se foloseau contra hemoragiilor uterine. Se făceau cure pentru curăţarea sângelui cu urzici fierte sau ceai de urzici, ştevie (rumex crispus), fumăriţă (fumaria officinalis) şi trei-fraţi-pătaţi (viola tricolor). Se lua câte un pumn din aceste plante, se fierbeau şi, din zeamă, se luau de 3 ori/zi, pe nemâncate, câte 2 linguri pline, timp de 15-20 zile. Se ţinea regim de alcool, acrituri, sărături (Butură, 1979).

Urzica mică avea aceleaşi întrebuinţări precum cea mare, în plus, pentru sifilis, se mânca dimineaţa şi seara pudră de urzică cu miere. Urzica mică era considerată mai eficientă decât urzica mare.

Urzica moartă era folosită în răceli. Ceaiul din flori ajuta şi în tusea convulsivă sau leucoree. Se mai făcea un sirop cu conuri de molid. Bolnavii de reumatism luau de 3 ori/

Scanned with OKEN Scanner

zi urzică moartă sau urzică roşie fiartă în vin. Ceaiul din stolonii subterani se bea contra ulcerului de stomac, iar ceaiul de flori – pentru normalizarea tensiunii. Urzica moartă se mai folosea contra malariei.

Frunzele de *urzicuţă* se puneau pe tăieturi.

➢ **Atenţie!** Administrarea de doze ponderabile (foarte mari) provoacă: iritaţia urticariană a pielii, o excitaţie circulatorie cu reacţie dureroasă a splinei şi febră, scăderea PH-ului urinar, diminuarea secreţiei lactate, dureri reumatoide (*Almanahul Pădurii*, 1985, cap. „Homeopatia").

Reţetă cu urzici: vezi Partea a II-a, cap. I, **Mâncare cu legume**: „Urzici bătute".

Varză

Varza albă (curechi) sau roşie face parte din familia *Cruciferae*. Varza de Bruxelles, varza creaţă, broccoli, conopida, napul, gulia, ridichea, muştarul sunt înrudite cu varza, făcând parte din aceeaşi familie. Este originară din Europa, fiind cultivată de peste 4 000 de ani. Romanii au folosit-o, timp de 600 ani, ca medicament în tratamente interne şi externe. În Franţa, Dr. Blanc din Drôme a redescoperit proprietăţile vindecătoare ale verzei, studierea ei fiind preluată apoi de alţi medici. Din punct de vedere yoga, varza albă este simplu yang.

Varza albă crudă poate fi folosită în cantităţi mici în diferite salate (salată verde, spanac etc.), dându-le un gust bun. Salatelor li se va adăuga ulei presat la rece, verdeaţă (tije de ţelină, leuştean, tarhon, mărar, pătrunjel etc.), condimente (cimbru, chimen), puţină sare de mare, zeamă de lămâie; cei sănătoşi pot acri salata cu puţin oţet de mere sau oţet de vin natural (are acţiune antiseptică în infecţii tifice şi colibacilare).

Prin fierbere, varza îşi pierde din proprietăţi. Gătirea verzei cu grăsime sau zeamă de carne o face greu digerabilă, putând deveni chiar dăunătoare. De aceea, este bine ca grăsimea să fie pusă la urmă.

Varza acră crudă este mai uşor de digerat decât varza dulce crudă şi este un factor de protecţie, datorită producerii fermentului lactic. Conţinutul de calciu temperează acţiunea acizilor. Este bine să nu fie ţinută mult timp în apă la spălare, pentru a nu-şi pierde din proprietăţi. Totuşi, cei grav bolnavi să evite varza acră, din cauza acidităţii şi a conţinutului de sare.

- Varza conţine: apă (91 g/100 g), proteine (3g) – albumină (1,4 g), grăsimi (0,3 g), hidraţi de C (5,3; 0,2 g), celuloză, săruri minerale: Ca, P, Fe, Na, K, I, Si, Cu, Cl, S, Mg, provitamina A, vitamine: A, B_1, B_2, C, D_2, PP, U, E. Varza este alcalină. Puterea calorică este de 71 Kcal./100 g. Paderson şi Fisher au descoperit în varză o substanţă bactericidă, capabilă să reducă anumiţi germeni gram negativi (*apud*, Valnet, 1986).
- Varza a ocupat un loc de frunte în medicina antică. Pitagora, Hipocrate şi Cato, Galen, Pliniu, Crisip o foloseau la multe boli. Cato cel Bătrân trata toate maladiile cu varză.

Aristot o folosea la dispariţia beţiei. Această metodă se aplică şi astăzi celui beat, cu varză acră (ori zeamă de varză acră) sau suc de varză crudă. Dr. W. Shive, cercetător la Universitatea din Texas, a extras din varză „glutamina", pe care a folosit-o în tratamentul alcoolismului.

Scanned with OKEN Scanner

Medicul olandez (1517-1585) al împăraţilor din Germania, Rambert Daders, care a scris *Istoria plantelor* în 1557, folosea sucul de varză pentru a stimula scaunul, a vindeca ulcerul şi abcesele. Sucul de varză cu miere era bun pentru tuse şi răguşeală. Frunzele pisate vindecau plăgile şi tumorile.

În secolul al XVIII-lea, era folosită ca leac contra tusei, varza roşie fiind mai apreciată din acest punct de vedere. De asemenea, Gaspard Bauhin din Bale o recomanda contra tremurăturilor nervoase ale membrelor, iar cataplasmele cu frunze erau bune pentru gută.

Zeama de varză era folosită în boli de plămâni (catare, gripă, tuse, tuberculoză, răguşeală); hidropizie şi scorbut; lepră. De mult timp, *zeama de varză acră* este folosită ca purgativ. V. Florescu (1941) recomanda să se bea dimineaţa 1 pahar de zeamă de varză acră. Prin consumarea zemei de varză acră sau a verzei acre tăiate mărunt, se combat colesterolul mărit şi infarctul de miocard. În caz de ficat mărit, pe lângă anumite ceaiuri de plante băute pe parcursul zilei, este eficientă şi zeama de varză băută dimineaţa pe stomacul gol. Ea măreşte tensiunea arterială, creşte circulaţia sângelui şi încălzeşte corpul, aceasta folosind mai ales la cei cu mâini şi picioare reci. Varza acră este foarte digerabilă. Prin fermenţii ei, ajută digestiei celulozei şi a grăsimilor. Pentru a avea efectul aşteptat, fermenţii lactici ai verzei acre, puternici dezinfectanţi ai tractului intestinal, nu trebuie combinaţi cu alte ingrediente (carne). Varza acră este mai bine să o folosim crudă, în diferite combinaţii de cruditâţi.

- Varza este un laxativ uşor. Se poate bea dimineaţa un pahar, dar nu de către cei bolnavi de rinichi. Dacă nu se consumă sare, acţiunea combinată a sulfului şi clorului are efect de curăţire a mucoasei stomacului şi a intestinelor. Poată să apară un efect de balonare cu gaze, din cauza descompunerii deşeurilor existente în intestine, aceasta arătând şi o anormalitate la nivel de intestin. În acest caz, cura se va începe cu suc de morcov şi spanac, timp de 3 săptămâni, însoţită de clisme.
- La prima fiertură, varza devine laxativă şi apoi, după o fierbere mai îndelungată, este astringentă (Valnet, 1986).
- Este antidiabetică, antianemică (conţine Fe, Mn, Cu, care contribuie la fixarea calcică normală, iar clorofila din varza crudă ajută la producerea hemoglobinei), antiscorbutică (datorită vitaminei C), dezinfectantă, revitalizantă, reechilibrantă, energetică, constructoare (prin protide şi glucide). Întreţine nutriţia ţesuturilor (prin vitamina A), echilibrează nervos, favorizează oxigenarea şi respiraţia celulelor, metabolismul glucidelor (vitamina B), are acţiune dezinfectantă şi tonifiantă pentru aparatul respirator, oferă protecţie cutanată (S) şi apără contra maladiilor (Mg, K, Ca). Este o sursă importantă de vitamina K şi acid folic. Prin vitamina K, mobilizează colesterolul, grăsimile din ficat şi împiedică să se producă hemoragii puternice. Acidul folic (vitamina B_9) ajută la formarea globulelor roşii, combătând anemia, şi înlătură tulburările digestive. Varza se mai foloseşte în edeme, oligurie (scăderi ale cantităţii de urină), litiază urinară, rahitism şi prostatism. Datorită vitaminei E, aduce multe foloase organismului (vezi la „Germeni de grâu").
- „Societatea americană de luptă contra cancerului" recomandă introducerea în alimentaţie a legumelor din familia cruciferelor, pentru a se reduce riscul de cancer (mai ales de colon şi sân). Aceste legume au diferiţi compuşi anticancerigeni: fenoli, indoli, isotiocianaţi, compuşi care conţin sulf şi care stimulează dezintoxicarea organismului. În caz de cancer, mai ales la tubul digestiv şi gât, este indicat să se bea suc de varză cu morcov, în care cantitatea de morcov să fie dublă. La cancer de gât

Scanned with OKEN Scanner

să se facă şi gargară cu suc de varză. Sucul de varză fiind antiinflamator asupra prostatei şi aparatului urinar, ajută şi în caz de adenom de prostată.

- Cum excesele nu sunt bune, atenţie la anumite alimente numite guşogene (conţin goitrogeni), care duc la boli din cauza deficitului de iod (boala Basedow, hipotiroidism, guşă). Acţiunea iodului este inhibată de unele alimente, cum sunt cruciferele, care conţin aceşti compuşi (goitrogeni) ce pot bloca acţiunea iodului din hormonul tiroidian – tiroxina: varza, guliile, napii, muştarul şi altele ca: soia, arahidele, alunele, meiul. Prin fierbere sau coacere, aceşti goitrogeni sunt inactivaţi. Se recomandă un supliment corespunzător de iod în alimentaţie, în cazul unui consum mai mare de 4 porţii de legume crucifere/zi (Murray, 1996). Se găseşte mult iod în algele marine, scoici, sarea cu iod, diverse specii de peşte de apă sărată, peşte oceanic şi homari, stridii.
- Toate speciile de varză ajută în obezitate, având influenţă în procesul de slăbire. În acest caz este renumită supa de varză.
- Este bine ca, în orice afecţiuni, să se bea 1 sau 2 pahare/zi cu suc de varză.
- În caz de ciroză, ascită, este recomandat să se consume zilnic 400 g varză, jumătate crudă, jumătate fiartă. Va spori diureza şi se va ameliora starea generală (Binet, Tanret şi Bour).
- Proprietatea ei de a ajuta în caz de ulcer gastric sau duodenal a fost preluată de terapeuţii moderni. În acest caz, se mai poate asocia cu suc de cartof crud şi decoct de rădăcină de lemn dulce.
- *Sucul de varză crudă*, în cure de minimum 90 ml/zi, este recomandat de dr. B. Beuner contra ulcerelor duodenale. În colite ulceroase, nu se va consuma decât varza *crudă* tocată (salată) sau suc deoarece, prin fierbere, se distruge vitamina U, ocrotitoare a mucoaselor.
- În 1829, dr. Merat şi Lens foloseau *seminţele de varză* ca vermicid, pentru limbrici. J. Valnet (1986) recomandă să se bea 1/2-1 pahar (20-30 ml pentru copii) de suc de varză, 3 dimineţi la rând, începând de la apusul lunii. Se pun şi foi de varză pe abdomen, jos. Se repetă tratamentul lunar, timp de minimum 3 luni. Şi el recomandă decoctul de seminţe de varză (*Cf.* „Bostan", „Dovleac", „Usturoi"). În caz de bâlbâială, se recomandă 6 seminţe/zi, timp de o lună. De asemenea, ajută la concentrare.
- Pentru uz extern, se folosesc în special *frunzele de varză*. Despre efectele vindecătoare ale frunzei de varză au scris mulţi autori. În cartea mea *Incursiune în medicina naturistă*, la capitolul despre folosirea frunzelor de varză, am citat-o pe Camille Droz, care, în 1970, a scris cartea *Despre minunatele efecte vindecătoare ale frunzei de varză*, aducând acolo elogiile cuvenite verzei din punct de vedere terapeutic. Proprietatea de vindecare provine din afinitatea pe care o are pentru umorile viciate din organism, obligându-le să iasă din ţesuturi, toxinele la rândul lor fiind atrase de varză, eliminând astfel deşeurile care întreţin boala. De asemenea, datorită vitaminei A aflată în cantitate mare, varza ajută la cicatrizări, producând decongestionarea zonei afectate, activarea circulaţiei, revulsia şi, în final, cicatrizarea.
- În comprese, cele mai active sunt varza creaţă şi varza de Savoia, dar poate fi folosită şi varza albă, deşi este mai slabă. Varza roşie este complet inactivă (Waerland).
- Foile de varză verzi, exterioare, bogate în clorofilă, sunt mai valoroase decât cele galbene din interior, la care soarele nu a putut ajunge, şi de aceea au mai puţină energie vitală. Foile de varză au acelaşi rol ca foile de pătlagină – puse pe răni, alină durerile şi le vindecă.

Scanned with OKEN Scanner

- Pentru folosire, foile de varză exterioare, proaspete, spălate şi zvântate, fără nervurile centrale (eventual secundare, dacă sunt mari), se vor zdrobi cu un făcăleţ sau cu o sticlă, până apare sucul la suprafaţă. Se aplică 2-3 frunze, care se vor acoperi cu o faşă de pânză groasă. Se ţin cât mai mult timp (dacă se poate – permanent), până la vindecare, schimbând frunzele la câteva ore. Iarna trebuie să avem grijă să nu aplicăm frunzele reci, dar nici prea calde (unele afecţiuni s-ar agrava). Dacă după aplicare frunzele sunt umede sau sangvinolente, cu miros puternic, înseamnă că procesul de vindecare nu s-a terminat şi trebuie continuat tratamentul. Dacă frunzele sunt uscate sau veştede, fără miros neplăcut, înseamnă că nu au mai absorbit toxine.
- Cu mulţi ani în urmă, Dr. I. Brel recomanda aplicarea foilor calde de varză pe stomac, pentru a dispărea durerile. Secreţia sau supuraţia sub influenţa verzei precedă orice vindecare. La intoleranţă se va unge locul cu ulei de măsline.
- Alţi medici recomandau cataplasmele cu foi de varză în următoarele cazuri:
  - pe sâni, după naştere, pentru a micşora inflamaţia lor;
  - în caz de hemoroizi, fistule purulente, înţepături de insecte (întâi se freacă locul cu o foaie de varză strivită), ulceraţii, crăpături (înmuiată în ulei de măsline), degerături, arsuri, cangrene, eczeme, acnee (se aplică local şi se bea suc de varză), abcese, furuncule, panariţiu şi alte infecţii, Zona Zoster, ochi iritaţi (câteva picături suc de varză puse în ochi seara, la culcare – Valnet, 1986);
  - nevralgii, migrene, dureri de cap, cefalee, angine (şi gargare cu suc de varză), congestie cerebrală, insomnii (se pun pe ceafă, gambe), hipertensiune (pe moleţi, regiunea lombară, pe ceafă);
  - afecţiuni ale gambelor, entorse (decongestionează şi uşurează eliminarea revărsatului), lumbago;
  - colici nefretice, gastrointestinale (diaree, dezinterie etc.), hepatice, pulmonare (astm, bronşite), catare: guturai, sinuzită – se pune suc de varză în nări (*ibidem*) şi se fac inhalaţii aromate: pin, cimbrişor etc.; respiraţie în sec prin batistă;
  - afecţiuni cardiace (decongestionează, restabilesc circulaţia), colici nefretice, tumori;
  - foile de varză sunt bune şi pentru frumuseţe. Măştile cosmetice prin aplicarea de foi revitalizează, absorb impurităţile, restabilesc circulaţia, absorb chisturile de grăsime sau celulitice. În toate afecţiunile, este indicat ca, în paralel cu cataplasmele, să se bea şi suc de varză, eventual combinat cu morcov (şi pentru gust).
- Varza tăiată fideluţă, fiartă în abur, este amestecată cu argilă, după care se aplică o cataplasmă pe zona afectată de reumatism, atenuând durerile.
- În medicina noastră populară, frunzele opărite sau murate se puneau pe opăreli, arsuri, degerături. Femeile puneau frunze de varză acră pe piept, ca să le vină laptele. Moarea de varză se lua contra constipaţiei. Seminţele de varză pisate (40 repartizate în timpul săptămânii: luni 20, miercuri 9, vineri 7, restul duminică) se luau dimineaţa, înainte de a răsări soarele, în pragul uşii, contra tuberculozei. Pentru râie, se spăla corpul cu moare fiartă.

Varza de Bruxelles este de dimensiuni mici (cât o nucă), de formă sferică sau ovală. Este mai bogată în elemente nutritive decât varza albă sau roşie. Are o mare rezistenţă la ger (chiar la temperaturi de -10, -14°C), putând fi consumată în stare proaspătă şi iarna.

- Conţine: 4,5% proteine, 0,5% lipide, 6,7% hidraţi de C, vitamine (mg/100 g): 0,08 B_1, 0,05 B_2, 47 C; săruri minerale: 1,2 Fe, 300 Ca.

Varza de Bruxelles, parfumată şi gustoasă, se digeră uşor, dacă este crescută în anotimp umed. Ca şi la spanac, timpul secetos şi căldura toridă o fac mai greu de mistuit. În acest caz, se schimbă apa de fiert de 2-3 ori, ca la fasole (Florescu, 1942). Ajută în diabet, regenerând funcţiile pancreasului. În acest scop, dr. B. Beuner o recomandă sub formă de suc, în combinaţie cu suc de fasole verde, morcov şi lăptucă, evitând total zaharurile şi amidonul concentrat.

Varza roşie, dulce, este bogată în vitamina E şi ajută la formarea hormonilor (Waerland). Din punct de vedere yoga, varza roşie este simplu yin. Poate produce mai multe tulburări, deoarece ajunge repede în stare de fermentare şi putrezire. De aceea, va fi folosită mai puţin de către cei dispeptici, cu stomac slăbit.

Varza creaţă este bogată în Ca. Din punct de vedere yoga, varza creaţă este simplu yang.

Reţetă cu varză: vezi Partea a II-a, cap. I, **Salate**: „Salata de varză albă".

Vânătă

Face parte din familia *Solanaceae*. Vânăta (sau pătlăgeaua vânătă) este originară din estul Indiei. A fost introdusă în Europa în secolul al XV-lea. Când se culege, trebuie să fie bine coaptă, deoarece înainte de maturitate conţine solanina, substanţă toxică (întâlnită şi la cartofi, în germeni şi părţile verzi). Frunzele vinetei sunt toxice. Terapeutul Valeriu Popa, considerând că vânăta şi ciupercile au un grad destul de mare de toxicitate, mi-a interzis să le consum toată viaţa (fiind considerată de el o bolnavă cu caracter ireversibil, pe fond de toxicitate). Solanina este în mare parte distrusă prin fierbere. Unii autori spun că ar conţine substanţa toxică numită belandonă. De aceea, se solicită prudenţă în folosirea ei. Din punct de vedere yoga, vânăta este cel mai yin aliment (triplu yin), deci persoanele yin cu atât mai mult să nu o consume.

Din vinete se pot face multe preparate culinare: salată de vinete coapte, felii prăjite cu sos marinat, musaca, împănate cu usturoi şi legume, se pun în ghiveci de legume etc.

- Vânăta conţine: 92% apă, 1,3 g protide, 0,2 g lipide, 5,5 g glucide, săruri minerale: P, Mg, Ca, K, S, Na, Cl, Fe, Mn, Zn, Cu, I; provitamina A, vitamine: B_1, B_2, C, PP, K. Capacitatea calorică este foarte mică: 29 Kcal./100g.
- Este puţin nutritivă, antianemică, laxativă, diuretică, calmantă. Este un stimulent al ficatului şi pancreasului. Este indicată în anemie, constipaţie, scrofuloză, insuficienţă urinară, eretism cardiac.
- Vânăta era recomandată de Valeriu Popa contra durerilor de măsele. Se arde vânăta până la carbonizare, se amestecă apoi cu sare (preferabil de mare) şi se pune local (presupun că vânăta scoate aerul care se strânge în locul infecţios). Se mai poate pune acest praf de vânătă cu sare pe periuţa de dinţi şi se freacă dinţii.
- Frunzele pot fi utilizate numai extern, servind drept cataplasme emoliente în arsuri, abcese, pecingine, hemoroizi (Valnet, 1986). În trecut, vânăta se folosea în unele regiuni contra hemoroizilor. Ea se tăia rondele, se opărea, apa călduţă de la opărit servea pentru spălături, iar cu rondelele de pătlăgele se legau (Butură, 1979).

Scanned with OKEN Scanner

Leguminoase

În scopul de a ne proteja sănătatea, consider că este necesar să ne informăm cât mai bine asupra alimentelor care pot înlocui cu succes carnea, respectând în acelaşi timp tradiţia culinară românească. Leguminoasele au constituit mult timp mâncarea de bază a străbunilor noştri, care consumau carnea mai mult duminica. Ca un început, după 1989, pe piaţa noastră au început să apară multe leguminoase naturale sau prelucrate. Rămâne să redescoperim modul de a le prepara, ca să devină cât mai apetisante şi gustoase. Din experienţa mea, preparatele din leguminoase brute sunt mai gustoase decât din cele prelucrate. Leguminoasele devin mai gustoase şi digerabile dacă sunt consumate cu suc de lămâie natural. Consider încercările mele informaţionale, terapeutice şi culinare doar un impuls spre noi descoperiri.

S-a stabilit că procentajul de proteine şi fier din leguminoase este identic sau chiar superior celui din carne. Elementul care caracterizează proteinele, faţă de hidraţi de carbon şi grăsimi, îl constituie azotul. Animalele nu pot să producă substanţe organice ca aminoacizii pornind de la structura lor chimică. Ele se hrănesc cu plante sau cu animale care au mâncat plante. Plantele sunt singurele capabile să utilizeze azotul direct din aer sau sol şi, împreună cu atomii de C, O_2 şi H_2 (care fără azot formează hidraţii de carbon şi grăsimile), să producă aminoacizi. Înşiruiri cu număr variabil de aminoacizi (de la câţiva – la multe mii), formează proteine specifice numărului lor. Un om cu o greutate de 60-70 kg are nevoie cam de 50 g proteine consumate zilnic. Valoarea proteinelor depinde de acizii aminaţi esenţiali care le alcătuiesc. Dintre leguminoase, soia are proteina cea mai completă.

Bob

Bobul se află printre cele mai vechi legume cultivate. Încă din Antichitate, grecii aduceau bobul ofrandă zeilor, la Atena, într-o anumită zi din an. Romanii amestecau bobul cu grâu şi făceau pâine. În China, această plantă se cultivă pe suprafeţe întinse (5 milioane ha).

De la bob se consumă păstăile verzi (tinere – înainte de a ajunge la maturitate), frunzele foarte tinere, boabele verzi şi uscate. Păstăile se culeg la sfârşitul lunii mai. Boabele verzi se culeg când încă nu au ajuns să se întărească şi să se îngălbenească, pe la începutul lunii iunie. Păstăile de forma mazării sunt maronii, iar boabele au culoarea cafeniu-roşiatic. Pentru boabele uscate, se recoltează păstăile complet uscate, spre sfârşitul lunii iunie. Frunzele apar primăvara timpuriu înaintea altor frunze verzi, deoarece bobul se cultivă spre primăvară, când zăpada începe să se topească. Bobul este considerat de Oshawa triplu yin. Din bob se fac salate, supe, piureuri etc. Frunzele crude se pot pune în salate, împreună cu frunze de păpădie, urzici, asmăţui, morcovi, usturoi, ceapă etc.

- Conţine: 25% proteine (este bogată), 50% hidraţi de C, 1,5% lipide. Dintre hidraţii de C, zahărul reprezintă 10%, iar celuloza – 7,5%. Are un mare conţinut în vitaminele A, B, C. Păstăile tinere, crude, conţin de asemenea vitaminele A, B, C. Tecile uscate, fierte, conţin fier şi sulf.

- Frunzele de bob au efect diuretic şi sedativ, ajutând în bolile renale (colici renale, cistite) şi prostatite. La fel, dar şi în caz de migrene, ajută şi infuzia de flori uscate de bob.
- Infuzia de păstăi uscate de bob ajută în caz de reumatism, mai ales de gută.
- Extern, cataplasmele cu făină de bob ajută contra abceselor şi furunculelor.
- Contra colesterolului, iată o veche reţetă: se fierb 30 seminţe de bob (Vicia Faba), se decojesc şi se consumă cu 30 minute înainte de masa de prânz. Cura durează 1 săptămână.

Reţetă cu bob: vezi Partea a II-a, cap. I, **Aperitive**: „Icre de bob uscat".

Fasole

Face parte din familia *Papilionaceae* (*Leguminosae*). Fasolea este cunoscută din cele mai vechi timpuri. Originea ei se pierde în negura timpurilor, presupunându-se că ar proveni din America (Peru), fiind adusă în Europa după anul 1492. Dar, după vechi tratate, se întâlneşte atât la greci şi romani, cât şi la indieni. Încă din secolul al XVI-lea, fasolea era folosită ca leac pentru curăţarea pielii, iar zeama de fasole (extract) – pentru boli de ochi. În Italia de Sud şi în Sicilia, ceaiul din flori de fasole era un leac pentru colici la rinichi, piatră la rinichi şi podagră. Din punct de vedere yoga, fasolea este triplu yin. De la fasole, se consumă atât tecile verzi, cât şi boabele mature.

Fasolea verde este o legumă uşoară, bine suportată chiar de diabetici, dispeptici şi artritici. Există mai multe soiuri de fasole verde: franţuzească (subţire), grasă (lată şi cărnoasă), ţucără (gălbuie) etc. Cu cât este mai tânără, neajunsă la maturitate, cu atât este mai uşor de digerat. Când se găteşte, se va fierbe foarte bine. Fasolea verde crudă conţine *fazină*, care se lipeşte de globulele roşii la fel ca nitritul, împiedicând oxigenarea organismului. În scop terapeutic, se folosesc tecile albe, nepătate, rămase de la batozatul fasolii.

- Fasolea verde conţine: vitamine – A, B, C; săruri minerale: P, Si, Ca; oligoelemente: Ni, Cu, Co; inozită (mai ales în „fire"), clorofilă, hidraţi de C, acid silic, substanţe hormonale (cu influenţă asupra insulinei), asparagină, arginină, hemiceluloză. Inozita are proprietăţi tonicardiace (Brissemoret, L. Lecrerc).
- Proprietăţi ale fasolei verzi şi tecilor uscate: stimulent nervos, calmant al spasmelor, diuretic, depurativ, antiinfecţios, tonic hepatic şi al pancreasului, uşor hipoglicemiant. Ajută în creştere, surmenaj, afecţiuni ale rinichilor (litiază renală, oligurii şi retenţii totale, albuminurie, cistite), hemoragii anale, boli de inimă, insuficienţă hepatică, reumatism, gută, diabet, hidropizie (reţinerea apei în ţesuturi şi cavităţi – abdomen), edeme cardio-renale, TBC, acnee, eczeme, erupţii, exces de albumină.
- Furnizează substanţele alcaline necesare pancreasului şi glandelor salivare, care constituie rezervoarele de potasiu ale organismului. În mod normal, insulina produsă de pancreas permite organismului să asimileze zaharurile naturale, care sunt combustibilii necesar producerii energiei organismului. Dr. B. Beuner afirmă că sucul de fasole verde şi varza de Bruxelles conţin elementele necesare pancreasului în fabricarea insulinei. Dacă se consumă zahăr fabricat în exces, pancreasul oboseşte şi fabrică din ce în ce mai puţină insulină, astfel apărând diabetul. Diabeticii trebuie să elimine din alimentaţie zaharurile şi amidonul şi să bea suc combinat de morcovi,

Scanned with OKEN Scanner

lăptucă, fasole verde, varză de Bruxelles în cantităţi de 1 l/zi. Se va adăuga 1/2 l suc de morcov şi spanac. Se vor face şi clisme.
Fasolea grasă conţine lysină, ajutând în Zona Zoster (vezi la linte).

- În revista medicală *Sfetnicul vieţii*, editată prin anii 1940 la noi în ţară, dr. J. Seefried spunea că fasolea tărcată (pestriţă – phaseolus multiflorus), care era folosită ca plantă decorativă, se poate întrebuinţa, sub formă de extras slab din tecile necoapte, în slăbirea inimii, însoţită de o activitate scăzută a glandelor. Extractul se făcea astfel: se tăia mărunt fasolea verde şi se usca la soare. Peste 1 lingură de teci mărunţite astfel se turnau 3 căni cu apă fierbinte şi se fierbeau vreo câteva ore la foc mic. Din acest extract se bea la început de 3 ori/zi câte o ceşcuţă şi, mai târziu, mai puţin. Va creşte cantitatea de urină, va spori forţa muşchilor şi a presiunii sângelui. Elementele active se găsesc, conform lui Seefried, în fasolul, fasolina şi arginina pe care le conţine.
- J. Valnet dă următorul mod de folosire a păstăilor proaspete: 1-2 mâini de păstăi/1 l apă se lasă să macereze toată noaptea. Se mai pot bea şi ceaiuri de păstăi uscate, dar diabeticii trebuie să ţină regimul corespunzător şi să facă control, prin analizele recomandate de medic.

➢ **Atenţie!** Fasolea nu se va consuma (sau se va consuma, eventual, în cantitate mică) de către cei care suferă de grave boli nervoase cu spasme ale căilor digestive, vărsături şi diaree.

Fasolea boabe (uscată) albă este mai uşor de mistuit decât fasolea roşie sau neagră (cel mai greu de digerat). De fasolea soia, care este greu de digerat, dar cu foarte multe calităţi, ne vom ocupa separat. Fasolea crudă şi soia crudă conţin zaharuri care balonează. De la fasolea ajunsă la maturitate se folosesc boabele şi păstaia uscată.

- Fasolea boabe conţine: 23-25% proteine, săruri minerale: P, K, Fe, Ca, B; vitamine: complexul B, C; acid uric (45 mg%), acizi graşi nesaturaţi, lecitină şi colină (măresc cantitatea de acetilcolină din creier, îmbunătăţind memoria), estrogeni vegetali, inhibitori ai proteazei care ajută în caz de cancer, 3-4% zaharoză, 5-7% glucoză.
- *Tecile* conţin: aminoacizi esenţiali (arginină, asparagină, tirozină, triptofan), acid salicilic, acid fosforic, săruri minerale, vitamina C.
- Proprietăţi ale fasolei boabe: au efect nutritiv, energetic, reconstituent mai ales al sistemului nervos, datorită conţinutului în vitaminele B_1 şi B_2. De mult timp, fasolea este folosită în tratarea podagrei, a diabetului, scăderea zahărului din sânge şi îmbunătăţirea funcţionării inimii. Ajută în anemie, boli metabolice şi digestive, astenie nervoasă, depresie, epuizare fizică şi nervoasă, boala Alzheimer, boli ale mucoasei bucale (stomatite, afte, abcese), boala Parkinson şi impotenţă (conţine L-dopa, care măreşte cantitatea de dopamină din creier). Dr. Mihai Petrovici (2001) recomandă fasolea încolţită, care conţine mai mult L-dopa. Datorită borului care fixează calciul, ajută în osteoporoză.

Tetraiodotironina (sau tiroxina) este principalul hormon iodat secretat de tiroidă, care intensifică metabolismul, stimulează creşterea, dezvoltarea şi activitatea sistemului nervos. Tiroxina este derivat din tirozină, aminoacid introdus în organism o dată cu alimentele, conţinând 65% I. Alimente care conţin tirozină (tyrosina – *cf.* Petrovici, 2001) sunt: roşcovele, fasolea încolţită, soia, ovăzul, alunele, spanacul, cresonul şi

Scanned with OKEN Scanner

varza (cantităţile de tyrosină sunt în ordine descrescătoare), acestea ajutând în caz de hipotiroidism. Deci fasolea încolţită, conţinând tyrosină (component al hormonilor tiroidieni), ajută în hipotiroidism.

- Conţine o mare cantitate de acid nicotinic, care este esenţial pentru o serie de enzime cu influenţă în menţinerea unei cantităţi reduse a lichidelor din organism. Totodată, stimuleaz ă formarea noilor hematii şi este indispensabilă funcţionării normale a organelor digestive, a pielii şi a sistemului nervos.
- Are un conţinut ridicat de acid pantotenic (vitamina B_5 _ 3-7,5 mg%), ca şi mazărea, soia, varza, cerealele, tărâţele, nucile, ouăle, drojdia. Intervine în sinteza hormonilor hipofizari. Vitamina B_5 ajută la metabolizarea proteinelor, grăsimilor, zaharurilor, ocroteşte pielea şi mucoasele de infecţii. Astfel, măreşte rezistenţa organismului la boli. Contribuie la frumuseţe, deoarece conferă vitalitate şi catifelare tenului, influenţează creşterea şi pigmentarea părului.
- Fasolea conţine acizi nucleici – ARN, ADN (sau substanţe care-i formează), ajutând contra îmbătrânirii (Petrovici, 2001).
- Are influenţă asupra ficatului şi în acumularea compuşilor cetonici, în insuficienţa insulinică, în absorbţia şi asimilarea vitaminelor.
- Datorită acidului silicic pe care îl conţin, tecile se recomandă ca remineralizant al organismului (Constantinescu, 1978). Din tecile de fasole bogate în acid de siliciu şi cu acţiune diuretică, se face ceai depurativ, care curăţă sângele şi elimină coşurile de pe piele. Pentru alte proprietăţi ale tecilor, vezi şi „Fasolea verde".
- Din teci uscate, se poate face un decoct. Ceaiul se face fierbând 2 linguri de teci mărunţite cu 2 căni de apă, până scade lichidul la jumătate (15-20 minute). Se beau 2-3 căni/zi. Ceaiul, în trecut, se folosea şi în afecţiuni renale.
- Ceaiul este mai eficient în combinaţia următoare: teci de fasole (10 g), frunze de urzici (10 g), frunze de mesteacăn (10 g), frunze de afin (10 g). Se face ceaiul (decoct) cu 1 lingură amestec/1 cană apă. Se beau 2-4 căni/zi, uşor încălzite. J. Valnet recomandă ca păstăile de fasole uscată să fie lăsate să se înmoaie 6 ore înainte de a face ceaiul.
- Se mai recomandă următorul preparat: se face macerat la rece, pe timpul nopţii, cu 4 linguri teci mărunţite/1 l apă rece, apoi, dimineaţa, se face decocţie, până lichidul scade la jumătate. Ceaiul se bea în 2-3 reprize pe parcursul zilei.
- În medicina populară, ceaiul din *tulpinile florifere* era recomandat contra durerilor de rinichi.
- Din timpuri vechi, făina de fasole era suverană în tratarea eczemelor. Cataplasmele din făină de fasole ajută la calmarea mâncărimii generată de unele eczeme, ajută în acnee şi alte boli de piele.
- Boabele fierte şi zdrobite folosesc la arsuri, erizipel, pecingine, degerături.

➢ **Atenţie!** Fasolea boabe trebuie consumată în cantităţi moderate, mai ales de către bolnavii de gută. Când se găteşte, se va pune la înmuiat de seara, iar a doua zi se va opări de 2 ori înainte de a o folosi, pentru a înlătura solanina toxică. În general, fasolea uscată nu este suportată bine de către cei care au stomacuri bolnave, obosite.

Pentru cei sănătoşi, este recomandată, fiind un aliment foarte gustos şi hrănitor. Datorită vitaminelor, mineralelor şi celulozei, fasolea este bine asimilată. Pentru a fi mai digestă, se va consuma în combinaţie cu fasole verde şi alte legume verzi, la care se

Scanned with OKEN Scanner

adaugă condimente: usturoi, pătrunjel, asmăţui, usturoi, cimbrişor, rosmarin, cimbru, busuioc, dafin sau salvie.

Unii terapeuţi (Valnet, 1986; Faur, 1998) recomandă consumarea ei cu pieliţă, deoarece conţine enzime, fermenţi. Alţii, precum Valeriu Popa, o indică fără pieliţă. Argumentul dlui Valeriu Popa cred că poate fi acesta: coaja fasolei uscate nu poate fi suportată de stomacurile bolnave, deoarece alcătuieşte o substanţă de neatacat de sucurile gastrice. Dar această substanţă, care este celuloza, ajută sistemului digestiv al omului sănătos, curăţind intestinele. Personal, am urmat indicaţiile terapeutului Valeriu Popa şi niciodată nu am avut neplăceri stomacale din cauza fasolei.

Fasolea soia (sau soia) este originară din Asia (China). În Europa a ajuns în jurul anului 1700 mai mult prin grădinile botanice. La sfârşitul secolului XX a început să fie cultivată masiv, fiind cunoscută pe întregul glob pământesc. Planta are sub un metru înălţime, iar florile sunt mici, alb-liliachii, fără miros. Face nişte păstăi ce conţin boabe mici, galbene, bogate în proteine, grăsimi, vitamine, minerale, cu o compoziţie asemănătoare cu cea a cărnii, dar mai puţin toxică. În plus, conţine izoflavone care menţin sănătatea vaselor sangvine, întăresc sistemul imunitar şi împiedică ca celulele să devină maligne. În China, este cultivată de peste 13 000 de ani. În ţările din bazinul Pacificului (Japonia, China, Australia, Noua Zeelandă), se consumă multă soia, care rezolvă problemele hormonale ale femeilor şi, datorită acestui fapt, acestea suferă mai puţin din cauza menopauzei şi a cancerului de sân. Japonezele care consumă multă soia, mai ales sub formă de Tofu, au în sânge de 43 ori mai multă genisteină (estrogen din soia) decât femeile din Europa, un ciclu prelungit la 32 zile şi un risc de cancer la sân cu 75% mai redus decât la femeile din ţările occidentale. Osteoporoza este mai puţin frecventă (dr. Agneta Rajder, de la Clinica Naturistă din Heidelberg, 2000). În SUA, în prezent, se realizează 50% din producţia mondială de soia. Se utilizează soia din ultima recoltă, cea veche fiind toxică. La noi, din cauza „perioadei de tristă amintire", în care soia era folosită pe scară largă la prepararea laptelui, salamului şi a altor produse, s-a adus un prejudiciu mare alimentaţiei raţionale, lansate în principal de FAO, în 1950. Din cauza acelor lipsuri alimentare de neuitat, mai ales din jurul anului 1984, când se folosea intens soia în preparate, mulţi oameni condamnă alimentaţia raţională care are în componenţă această preţioasă leguminoasă. Alimentaţia raţională ia avânt din ce în ce mai mult astăzi, în special în ţările dezvoltate.

Din punct de vedere yoga, soia este dublu yang.

Soia comestibilă (nu cea furajeră) se foloseşte sub formă de boabe, făină, prelucrată în diferite forme: tofu, tempeh, miso, carne sintetică, produse lactate sintetice, ulei etc. Soia, texturată sub formă de cubuleţe, şniţele sau granule uscate, se obţine prin extragerea apei cu grăsimi şi glucide, rămânând doar proteinele şi înlocuind foarte bine carnea. Ideal ar fi ca produsele pe bază de soia pe care le luăm din magazine să nu conţină coloranţi, conservanţi, produse chimice sau adaos de vitamine sintetice, care ne intoxică organismul. Cu cât cantitatea de proteine din preparatele de soia este mai scăzută, cu atât mai ridicat este nivelul de izoflavonoizi necesari în tratarea menopauzei. Din soia se prepară lapte de soia, brânză (tofu), şniţele, chiftele, diferite paste, aluaturi, prăjituri, cafea etc. Brânza tofu conţine multă albumină şi se consumă des în China, Japonia şi sud-estul Asiei. M. Murray ne oferă o reţetă tradiţională de lapte de soia, care constă în măcinarea boabelor de soia înmuiate în prealabil în apă, şi filtrarea acestora. Laptele se poate aromatiza cu arome naturale, cum ar fi vanilia sau cicoarea. Soia este de folos şi

Scanned with OKEN Scanner

în hrana animalelor, deoarece este bogată în proteine. Tofu (brânza de soia) este foarte cunoscut în SUA, unde se fabrică din lapte de soia cu adaos de săruri de Ca sau Mg. După coagulare, se strecoară şi se presează, după dorinţă, pentru a-i da consistenţă moale sau tare. Se poate aromatiza după dorinţă. Înlocuirea brânzei de vacă cu soia duce la scăderea colesterolului.

Soia crudă nu poate fi digerată. Ea conţine o substanţă care poate afecta rinichii şi ficatul, antienzime ce nu pot fi digerate sau zaharuri flatulente care balonează şi dau gaze (ca fasolea). Prin prelucrare, antienzimele se distrug, soia putând fi digerată. Procesul de prelucrare (fierbere şi fermentare) este cel mai bine cunoscut de către firmele ce fac produse din soia gen cubuleţe, şniţele.

Boabele de soia încolţite se pot consuma în diferite salate. Dacă sunt ţinute în apă prea mult timp, capătă gust amar şi nu mai trebuie consumate. Se păstrează până la folosire la frigider.

Făina de soia este de 4 ori mai bogată în azot decât făina de grâu şi de 20 ori mai bogată în materii grase (uleiuri hipocolesterolemiante). Este de 3-5 ori mai puţin bogată în hidraţi de C, ceea ce conduce la un produs echilibrat (Valnet, 1986). Fiind mai săracă în zaharuri decât grâul sau alte cereale, din făina de soia se prepară produse dietetice pentru diabetici. Făina se obţine prin ţinerea boabelor de soia din ultima recoltă timp de 8-10 h în apă rece, strecurarea şi uscarea lor, apoi râşnirea lor cu un aparat de râşnit (de exemplu, aparatul de râşnit boabe de cafea). Se păstrează doar 1 săptămână în săculeţi de fibră naturală. Se macină cantitatea necesară pentru 7 zile (Ibrian, 2000). Din făină, se pot face produse de panificaţie ca : pâine, chifle, cornuri, clătite, napolitane, asigurând astfel atât cantitatea necesară de proteine, cât şi de flavonoizi.

- Boaba de soia conţine 12-25% ulei. *Uleiul de soia* conţine : 85% acizi graşi nesaturaţi, 25-35% acizi mononesaturaţi (oleic), polinesaturaţi (linoleic : 40-50%, linolenic : 2-10%, arahidonic mai mult decât în alte uleiuri), nesaturaţi -10-15% (stearic, palmitic, arahidonic, lignoceric).
- *Soia* conţine : proteine (38-40% faţă de 15-20% în carne), lipide (12-25%, faţă de 1-4% în carne), glucide (10-15%) ; săruri minerale : Ca, Fe, Mg, P, K, Na, S ; vitamine : A, B_1, B_2, D, E, F ; diastaze, lecitină, ceară, răşină, celuloză, genisteina (fitoestrogen), soia saponin. La unele cercetări s-au constatat cantităţi egale de proteine, lipide, glucide (30%). Soia verde conţine doar 14 g% proteine. Cazeina din soia este asemănătoare cu cazeinele animale. Proteinele din soia conţin toţi acizii aminaţi necesari (izoleucina, leucina, licina, metionina, fenilalanina, treonina, triptofanul, valina), în proporţie aproape ideală. Acizii aminaţi din soia (esenţiali şi neesenţiali) sunt net superiori, de 2-3 ori mai mari faţă de cei din carnea de vită (Valnet, 1986). Se afirmă că 1 kg boabe de soia ar echivala cu 56 ouă, 7,5 l lapte şi aproape 4 kg carne macră (Ibrian, 2000). Cele 6 g de acid linoleic necesare zilnic sunt asigurate de consumarea a 50 g soia uscată.
- Este un aliment foarte digestibil, complet, constructor de muşchi, oase, nervi, energetic, remineralizant, echilibrant celular. Ajută mai ales copiilor, celor surmenaţi, demineralizaţi, nervoşi. Soia, conţinând tyrosină, ajută în hipotiroidism.
- Datorită bogăţiei în vitamina E, aduce o serie de beneficii organismului, care au fost descrise la „Germeni de grâu". Astfel, ajută muşchii, pielea, ficatul, organele genitale, glandele endocrine, plămânii, aparatul circulator, nervii, reface forţele şi intervine în metabolism.

Scanned with OKEN Scanner

Cercetătorii japonezi au descoperit că soia conţine o substanţă activă numită *soia saponin*, ce împiedică formarea în ficat a lipidoperoxizilor care se nasc din grăsimi şi oxizi şi care îmbolnăvesc ficatul. În caz de hepatită cronică, dieta trebuie să fie bogată în produse din soia.

Sirtori, profesor italian de la clinica universitară din Milano, arată că soia protejează împotriva excesului de colesterol din sânge, albumina din fasolea soia determinând o scădere masivă a acestuia. Astfel, se previn scleroza şi infarctul. Uleiul de soia bogat în acizi graşi polinesaturaţi şi prezenţa acidului arahidonic îi asigură acesteia proprietăţi hipocolesterolemiante (Valnet, 1986). După 3 săptămâni de tratament, se pot vedea unele rezultate favorabile.

Acelaşi efect îl are lecitina din soia, descoperirea aparţinând doctorului Lester Morrison, de la Country General Hospital din Los Angeles, şi doctorului Oscar Davis, de la Chicago Hospital. Lecitina fabricată de organismul nostru este diminuată de stres şi oboseală, astfel că lecitina din soia îl completează. Lecitina şi colina, mărind cantitatea de acetilcolină, ajută intelectualilor şi celor bolnavi de boala Alzheimer. În general, soia protejează celulele nervoase de degradare.

Cercetătorii israelieni, în revista *Journal of the American Medical Association*, susţin că, în caz de grave infecţii virotice, o substanţă activă descoperită în soia poate să împiedice moartea provocată de virus. Animalele de experiment au fost salvate, în pragul şocului fatal determinat de infecţii virotice, cu ajutorul fasolei soia.

Soia mai are calitatea de a spori vitalitatea. Fitomina din boabele de soia influenţează scăderea colesterolului din sânge şi acţionează împotriva cancerului (precum cancerul mamar). Estrogenii vegetali din soia (de exemplu, genisteina) protejează sânii şi mucoasa uterină de cancer, reduc frecvenţa bufeurilor. Hormonul vegetal genisteina blochează vasele de sânge din tumoră, astfel distrugând-o. Soia are o acţiune favorabilă în vaginitele atrofice. În special izoflavonele şi fitosterolii din boabele de soia au o acţiune slab estrogenică, o ceaşcă de boabe de soia conţinând cam 300 mg izoflavone, echivalentul a 0,45 mg estrogeni conjugaţi sintetici. Un studiu a arătat că, la femeile ce consumă alimente pe bază de soia în cantităţi care să asigure 200 mg izoflavone, numărul de celule superficiale din mucoasa vaginală a crescut, ducând la ameliorarea deshidratării şi iritaţiei vaginale (Murray, 1996). Estrogenii vegetali mai apără vasele de sânge şi oasele (împotriva fragilităţii). Dar femeile tinere nu trebuie să consume cantităţi prea mari de soia, deoarece aceasta prelungeşte ciclul, întârzie astfel ovulaţia şi există riscul să nu rămână gravide.

Contra neplăcerilor menopauzei, dr. Agneta Rajder de la Clinica Naturistă din Heidelberg (2000) recomandă pentru îndepărtarea deficitului de estrogeni să se consume 50-100 mg de tofu (brânză de soia) sau 1/2 l de lapte de soia/zi la care se adaugă 1-2 linguri de seminţe de in şi 5 porţii de legume şi fructe, deoarece ele conţin albumine care leagă hormonii din sânge (cancerigeni sunt estrogenii nelegaţi). Nu se vor consuma alcool şi zahăr. Concomitent, se va practica un sport, se va merge pe jos, pentru a combate osteoporoza şi a stimula producerea de endorfine (hormoni ai fericirii), care vor alunga depresia frecventă în menopauză.

„Între cancerul de sân şi soia există o strânsă corelare" s-a afirmat la sesiunea din iunie 1990 a Institutului Naţional de Cancer din Statele Unite. Un aport alimentar de numai 5% soia inhibă mult tipurile de cancer produse chimic. Fitoestrogenii (izoflavonoizii şi fitosterolii numiţi beta-sitosteroli) din soia au rol inhibitor în cancerul de sân. Soia

Scanned with OKEN Scanner

acţionează şi contra cancerului de prostată sau de colon. O cantitate de 100 g soia furnizează 90 mg de beta-sitosteroli. Specialiştii farmacologi francezi au realizat un medicament pe bază de extract de soia, bogat în izoflavone, numit Gydrelle Phyto, care ajută în tulburări legate de menopauză şi blochează evoluţia tumorilor benigne, în unele cazuri ducând chiar la regresia lor.

Soia stimulează puternic metabolismul pielii şi ajută la reducerea ridurilor de pe faţă. În acest scop, se pot folosi măşti cosmetice care au în componenţă ulei de soia sau boabe de soia încolţite. Japonezele, care consumă multă soia, au un ten în general lipsit de riduri.

Reţetă cu fasole: vezi Partea a II-a, cap. I, **Mâncare de leguminoase**: „Fasole bătută".

Linte

Face parte din familia *Leguminosae*. Este originară din regiunea mediteraneană. Lintea a fost cultivată încă din epoca neolitică, de către egipteni şi greci. Pliniu a analizat denumirea şi afirma că se trage din cuvântul „lenis" (dulce), deoarece se socotea că folosirea lintei dă o bună dispoziţie celui care o mănâncă. Din cauza controverselor care au existat între medicii din vechime asupra calităţilor terapeutice, ea a fost readusă la loc de cinste abia în secolul al XIX-lea, de către nişte negustori ingenioşi, care au făcut un amestec de linte cu fasole şi l-au vândut drept preparatul ideal în tratarea diferitelor boli: stomac, rinichi, ficat, nervi etc. Lintea este cultivată în grădini şi pe câmp. La noi, mai există *Lintea sălbatică (măzărichea)* sau *Bobul-de-ţarină* (Lathyrus silvester), cu flori galbene şi păstăi de 6-12 cm, care se poate utiliza ca hrană, boabele de 4-5 mm diametru conţinând circa 35% proteine. Se culeg în luna august, de la margini de păduri, în etajele colinar şi campestru, şi se pot găti ca şi boabele de linte (Drăgulescu, 1991). Din punct de vedere yoga, lintea este simplu yin.

Lintea se consumă mai ales sub formă de supă, ciorbă, supă-cremă, dar şi fiartă în salate, sub formă de cremă, mâncare cu condimente şi legume etc. Înlocuieşte foarte bine carnea. Îi lipseşte grăsimea, care poate fi înlocuită cu adaos de unt, ulei sau smântână. Fiind foarte concentrată, trebuie consumată cu moderaţie, cu adaos de condimente. Este bine să nu combinăm lintea cu carne şi pâine, pentru a nu îngreuna funcţionarea organismului. Dintre leguminoase, lintea, deşi este bogată în proteine, se digeră cel mai uşor. Coaja de linte conţine o aromă care dă lintei un miros plăcut. În Orient, din linte fiartă cu gălbenuş de ou fiert şi unt, se face un pateu sau se foloseşte ca o garnitură (din linte fiartă cu condimente şi cu verdeaţă).

- Conţine: 11,5% apă, 23-25% proteine, albumină, 52-59% hidraţi de C, 1-1,9% lipide, 1% celuloză, vitamine: puţine vitamine C, B_1, B_2; săruri minerale: (400 mg) P, (7 mg) Fe, Na, K, (80-100) Mg, Ca, Mn. Conţine amidon. Este bogată în Fe şi proteine, depăşind chiar carnea în aceşti factori nutritivi. Sărurile de Ca, Na, K favorizează asimilarea grăsimilor. Lintea verde conţine 24 g % proteine.
- Conţine 162 mg purine/100 g linte. De aceea, cei care au exces de acid uric în sânge nu trebuie să o consume decât cu prudenţă.
- Este foarte nutritivă şi digerabilă, foarte bogată în proteine uşor digerabile, fiind indicată pentru convalescenţi, bătrâni şi copii. Are valoare mare şi datorită conţinutului în aminoacizii esenţiali. Un autor, Martinet, cu mulţi ani înainte, vorbea astfel despre linte: „În stare naturală, lintea cuprinde tot atâtea albuminoide, hidraţi de

Scanned with OKEN Scanner

carbon şi săruri, cât se găsesc cuprinse în 1 kg carne şi 1 kg pâine". Din punct de vedere calorimetric, lintea aproape egalează aceeaşi cantitate de carne plus o cantitate egală de pâine. Este bine venită pentru cei care depun efort fizic şi intelectual. Are efect galactogen.

- Conţine acizi nucleici – ARN, ADN (sau substanţe care-i formează), ajutând contra îmbătrânirii. Lintea şi fasolea grasă conţin lysină în cantitate mare, ca şi cresonul sau pătrunjelul, ajutând în Zona Zoster (Petrovici, 2001).
- Sub formă de boabe, lintea este recomandată persoanelor constipate (celuloza ajută la curăţarea intestinelor), iar ca făină – dispepticilor. În caz de deranjament stomacal, se va consuma sub formă de piure, îndepărtând coaja.
- Seminţele prăjite se foloseau ca diuretic.

➢ **Atenţie!** Fiind bogată în acid uric, va fi folosită cu prudenţă de artritici, de cei cu litiază renală.

- Extern, poate fi folosită fiartă în apă şi strivită, sub formă de cataplasme pe abcese, pentru colectarea puroiului. Fiartă în lapte, se folosea în cataplasme călduţe, de 3-4 ori/zi, pentru ca „vărsatul de vânt" să nu lase urme pe obraz. Lintea fiartă, stoarsă şi amestecată cu oţet tare se punea la umflături.
- *Lintea neagră*, care creşte prin păduri şi poieni, era socotită în ţinutul Neamţului ca fiind bună la orice boală.

Reţetă cu linte: vezi Partea a II-a, cap. I, **Salate**: „Salată de linte".

Lucernă

Face parte din familia *Leguminosae*. În general, această plantă erbacee, cu frunze compuse din 3 foi şi cu flori de culoare albastru-violet, este cultivată ca plantă meliferă şi furajeră, care îmbogăţeşte solul în azot. Se poate consuma şi de către om, mai mult în scop terapeutic. Culinar, se poate consuma sub formă de „pastă din muguri de lucernă". În acest scop, mugurii fragezi de lucernă se mărunţesc cu mixerul şi sunt amestecaţi cu unt frecat bine şi cu pulberi aromate. Din punct de vedere yoga, fizic este yin.

- Este foarte bogată în clorofilă, aducând organismului toate beneficiile acesteia (vezi şi la „Orz"), în special ajutând în tulburările respiratorii, sinuzită, distrugând germenii, înlăturând agenţii cancerigeni, vindecând rănile (şi cele intestinale), bolile gingiilor, ulcerul şi reglând purgaţia. Lucerna conţine 6,6 g% proteine.
- *Sucul de lucernă* cu pătlagină (spălate bine şi stoarse cât sunt umede) este bun în bronşita hemoragică. Din câte o mână de frunze ude se obţin câte 50 ml suc. Se amestecă sucurile, se îndulcesc cu 2 linguriţe de miere şi se adaugă 2 linguriţe de oţet de mere. Se bea câte un pahar la orele 7, 11, 15, 19. După aproximativ 5 zile, simptomele dispar. Tratamentul durează 6 săptămâni. Nu se consumă paste făinoase, dar se consumă cartofi fierţi în coajă sau copţi, orez, mămăligă, lapte proaspăt de bivoliţă sau capră, legume, zarzavaturi, fulgi de cereale, grâu încolţit (Hărculea, comuna Iara, judeţul Cluj).
- În boli de inimă şi ale arterelor, se va bea suc de lucernă cu morcov.
- Pentru a întări rădăcina părului, este bine să se bea suc de lucernă cu morcov şi lăptucă.
- Florile fierte erau folosite pentru tratarea animalelor (porcilor) de erizipel.

Scanned with OKEN Scanner

Mazăre

Face parte din familia *Leguminosae-papilionaceae*. Mazărea este originară din Persia şi India. Grecii şi romanii i-au descoperit proprietăţile terapeutice, considerând că ajută la dispariţia negilor, a rănilor cu puroi, a scabiei şi cheliei etc. Dioscoride şi Galien o recomandau ca diuretic şi contra durerilor de rinichi. La noi, se cultivă în toată ţara. Din punct de vedere yoga, mazărea este dublu yin. Conform *Ayurveda*, mazărea galbenă decorticată este fierbinte şi uscată. În alimentaţie se folosesc păstăile, boabele verzi şi boabele uscate. Comparativ cu carnea, mazărea are o mai mare valoare alimentară.

- Din punctul de vedere al compoziţiei chimice, ea conţine elemente valoroase în proporţie mai mare în comparaţie cu celelalte din clasa leguminoaselor. Ea asigură un echilibru între substanţele albuminoide sau azotoase şi hidraţii de carbon, cu care sunt în strânsă legătură. Boabele conţin legumină, amidon, grăsimi etc. Mazărea verde este foarte bogată în vitamina A (100 g aproape asigurând necesarul zilnic), apoi vitamina C şi E, iar cea uscată – în vitamina B_2 . Mai conţine săruri minerale: P, Fe, K; amidon; zaharuri; acid uric (50mg/100 g). Mazărea verde conţine 6,7g % proteine. Având putere calorică mare (60 Kcal./100g mazărea verde, 255 Kcal./100 g mazărea uscată), ea va fi de folos în special celor care depun eforturi mari şi au stomacul sănătos. Ea vindecă bolile plămânului, fluidificând secreţiile. Mazărea verde, fragedă, înlesneşte evacuarea intestinală. Ajută la formarea muşchilor şi ţesuturilor.
- În medicina populară, ceaiul din cârceii frunzelor se folosea, în trecut, contra cârceilor la stomac. Mazărea pisată cu alte plante se folosea pentru cataplasme în caz de amigdalită, scrofuloză (gâlci).

➢ **Atenţie!** Persoanele cu probleme de digestie trebuie să folosească cu prudenţă mazărea uscată, cea verde fiind mai uşor asimilabilă. Mazărea uscată poduce acid uric, deci va fi consumată cu prudenţă de către cei care suferă de gută şi va fi evitată de către artritici, de cei cu tendinţe la piatră la rinichi, insuficienţă hepatică, migrene, erupţii de piele. Consumată în exces, are un efect uşor constipant. De aceea, se consumă în combinaţie cu alte legume (ca dovlecelul), cu coriandru, devenind mai uşor digerabilă. La servire se adaugă puţin unt, pentru a-i lua din uscăciunea care provoacă constipaţia.

Reţetă cu mazăre: vezi Partea a II-a, cap. I, **Mâncare cu leguminoase**: „Mazăre bătută cu cartofi".

Năut

Face parte din familia *Leguminosae*. Originea lui este mediteraneană. Este foarte răspândit în Turcia. La noi, se cultivă în sudul ţării. Planta are o înălţime de 50 cm, partea utilizată fiind sămânţa. Există mai multe tipuri de năut: negru, roşu, galben, alb-gălbui (care este şi cel mai bun). Boabele de năut pot fi foarte mărunte sau de mărimea alunelor, semănând cu soia, dar fiind mai gustoase. Din punct de vedere yoga, năutul este simplu yang. În ţările din Orientul Mijlociu, se foloseşte mai mult decât la noi, sub formă de pateuri, chiftele, supe, creme. Din năut se extrage un surogat de cafea. Năutul, prăjit şi măcinat în combinaţie cu cicoare, dă o cafea foarte bună la gust.

Scanned with OKEN Scanner

- Conţine: apă (12,65 g%), substanţe azotate (14,42 g), grăsimi (6,7 g), substanţă alcătuită mai mult din amidon fără azot (60,82 g), materie fibroasă (2,5 g), zaharuri, minerale (2,91 g): P, K, Mg, Ca, Na, Si, oxid de Fe, Ar, asparagină, vitamine: B şi C; celuloză. Năutul conţine 23 g % proteine. Cu ajutorul substanţelor azotate, se face metabolismul. Când au loc arderile în organism, ele aduc materialul de schimb. Dacă scad aceste substanţe din corp, nu se mai pot folosi zahărul, grăsimea şi sărurile acide. Proporţia mare de amidon ne dă combustibilul necesar, dar în ziua în care consumăm năut, este bine să nu mai consumăm alt aliment bogat în amidon, ca să nu stricăm echilibrul. Materia fibroasă ajută peristaltismul intestinelor, iar sărurile minerale fortifică organismul. Nu se va consuma în cantitate mare. Mie, Valeriu Popa, în perioada de regim drastic, nu mi l-a recomandat.
- Este energetic, diuretic (astfel elimină acidul uric şi clorurile), antiseptic urinar, stomahic, vermifug. Stimulează digestia, ajută în caz de crampe, reumatism, tuse.
- Este indicat în astenii, oligurie, litiază urinară şi paraziţi. În unele regiuni, se folosea în tratamentul retenţiei urinare.
- Cafeaua de năut cu cicoare este un stimulent digestiv şi nervos. Dă vigoare cerebrală.
- Zeama care rezultă de la boabele ţinute la înmuiat 16-24 h în apă rece se folosea ca medicament în Antichitate. Câte un pahar băut zilnic ajută în răceli, încălzeşte corpul iarna, dă vitalitate şi vioiciune. În ţările arabe, năutul este apreciat pentru redarea vigorii şi potenţei masculine.

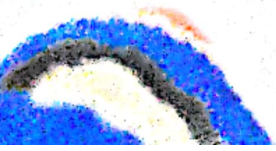
➢ **Atenţie!** Este contraindicat în febră, hipertensiune, iritabilitate nervoasă (Ilie Tudor, *Formula As*, 2001).

Reţetă cu năut: vezi Partea a II-a, cap. II, **Mâncare cu leguminoase**: „Plachie cu năut".

Produsele stupului

Generalităţi

Bogăţia vegetală a ţării noastre, cu întinsele păduri de foioase în care teiul, salcâmul, socul parfumează plăcut toată zona, minunatele fâneţe pline de flori bogate în nectar şi pământul armonios alcătuit cu o climă temperată creează mediul cel mai favorabil creşterii albinelor. Creşterea albinelor a fost practicată din cele mai vechi timpuri de către egipteni, sumerieni, babilonieni, asirieni, greci, romani. Primele scrieri despre albine aparţin lui Aristotel şi Virgiliu. În secolul al XVII-lea se înregistrează progrese în cunoaşterea biologică a albinelor. Produsele acestor mici şi minunate insecte au jucat un rol important în ţara noastră, începând din Antichitate şi până astăzi. Istoricul grec Herodot, în însemnările sale de călătorie, de exemplu în cartea a V-a din *Istorii*, scrisă în jurul anului 450 î.Hr., relata: „Tracii spun că ţinuturile de dincolo de Istru (numele traco-getic pentru cursul inferior al Dunării – n.n.) sunt ocupate de albine şi, din cauza lor, nu se poate pătrunde mai departe". Alţi autori, precum grecul Polibiu în *Istorii*, anul 150 î.Hr., Strabon în *Geografia*, anul 25 î.Hr., Ptolomeu în *Geografia*, anul 150 d.Hr., Claudius Aelianus în cartea *Despre animale*, scrisă în anul 200 d.Hr., vorbesc în cărţile lor despre comerţul (vite, sclavi, peşte sărat, *miere* şi *ceară* schimbate pe vin şi untdelemn



Scanned with OKEN Scanner

de la greci) din regiunea carpato-dunăreană sau despre traiul dacilor, obişnuiţi cu „miere, lapte şi fier". Mierea era folosită la prepararea *miedului*, o băutură consumată de daco-geţi, după ce marele preot Deceneu, colaboratorul regelui Burebista, a poruncit să se distrugă plantaţiile de vie şi să nu se bea vin (în ultimul mileniu î.Hr., clima era mai aspră şi probabil strugurii nu se coceau deplin). Vinul, importat probabil, era folosit de dacii bogaţi. Din anul 106 d.Hr., când împăratul Traian a întemeiat provincia Dacia, s-a acordat o mai mare importanţă îngrijirii albinelor. Basoreliefurile de pe Columna lui Traian atestă această preocupare. Tradiţia romană în practica apicolă (alcătuirea stupilor, aşezarea stupinelor etc.) şi tratamentul cu miere al romanilor în diferite afecţiuni s-a perpetuat până astăzi. Mierea era adusă ofrandă zeilor: lui Ceres (zeiţa semănăturilor), Perseponei şi Dianei (vânătoreasa, protectoarea albinelor, zâna pădurilor şi a fiarelor). Mierea a jucat un rol şi în ceremoniile religioase. Deşi erau păgâni, sărbătoarea de Rosalii (trandafiri) din satele greco-traco-romane şi ţinutul carpato-dunărean (când se făceau praznice la iarbă verde în cimitire cu trandafiri, vin, colivă şi lumânare, pentru vii şi morţi) se mai păstrează şi azi la creştini, ca acum 2 000 de ani. Pe lângă lumânări, medicină, figurine magice (pentru magia neagră), ceara mai era folosită în Dacia Traiană la tăbliţe de scris cerate, acestea fiind folosite de elevi. Ar fi de dorit ca şi în zilele noastre să se acorde importanţa cuvenită acestor albinuţe, a căror organizare perfectă şi eficienţă merită toată atenţia. Fiind atrasă de acest subiect, voi descrie pe cât pot viaţa din stup. Spre deosebire de om, care mănâncă plante, le culege şi îşi înfrumuseţează apartamentul cu ele sau le usucă pentru ceaiuri, albinuţele le fac fericite prin trecerea de la una la alta şi „sărutul" atent al fiecărei flori. Stabilitatea în timp a albinelor, socializarea lor au permis distribuirea sarcinilor şi au conferit familiei de albine trăsăturile unui colectiv în care s-au specializat 3 caste. Familia de albine este alcătuită din matcă, lucrătoare şi trântori.

Matca, singura femelă cu organe de reproducere dezvoltate, depune în faguri ouă fecundate (din care vor ieşi mătci şi albine lucrătoare) şi nefecundate (din care vor rezulta trântori). Ea are 170-280 g, dezvoltându-se cu 5 zile mai repede decât o albină, şi îşi utilizează acul numai împotriva altei mătci (foarte rar înţeapă omul). Nu are glande ceriere şi corbicule, la fel ca şi trântorii. Matca şi albinele au 3 ochi simpli şi 2 ochi compuşi din 5 000 de ochi simpli. Matca trăieşte 4-5 ani, viaţa ei fiind de 61 de ori mai mare decât a unei albine în perioada activă, se împerechează cu mai mulţi trântori (7-8, în special în primii 2 ani), materialul seminal depunându-se în pachete succesive, asigurându-se astfel o diversitate a informaţiei genetice de provenienţă paternă, iar după 2-5 zile de la împerechere depune câte 1 500-3 000 de ouă/zi, care, dacă se cântăresc, depăşesc de două ori greutatea corpului ei. Dar ea nu are numai rolul de a depune ouă asigurând reproducerea, ci şi pe acela de a produce un hormon numit „substanţa de matcă", ce determină coeziunea dintre indivizi. Prin acţiunea de coordonare, matca are în stup rolul jucat de glanda hipofiză în organismul uman, glandă care a mai fost numită „creier endocrin". Ca o adevărată regină, matca este însoţită pe faguri de 10-12 albinuţe tinere, care o îngrijesc, îi mângâie mereu abdomenul, distribuind „substanţa de matcă" întregii familii, o hrănesc şi o apără. Albinele tinere numite doici produc lăptişorul necesar pentru hrănirea larvelor (200 mg în 6 zile, larva având la naştere sub 1 mg). În aceeaşi familie nu se tolerează două mătci, excepţie existând la înlocuirea liniştită a mătcii (de peste 2 ani sau care, deşi este tânără, s-a dovedit neproductivă, cu „substanţa de matcă" puţină sau lipsă) cu o matcă tânără împerecheată sau, mai rar, cu una neîmperecheată.

Scanned with OKEN Scanner

Pentru această operaţie este necesar să se clădească, la 12 h de la ridicarea mătcii necorespunzătoare (pentru a da timp familiei să observe lipsa mătcii şi să accepte una nouă), o botcă. La rasa de albine caucaziană, 30% dintre familii au câte două mătci.

Trântorul (falsă denumire) provine numai din ovulul creat de femelă şi, în cursul existenţei sale, transformă ovulul din care a fost creat în spermatozoizii pe care el, ca mascul, îi produce. Numărul de trântori este funcţie de fagurii cu celule de trântor clădiţi de albine – câteva sute într-un stup. Trântorii, pe lângă împerechere, mai au rolul de a asigura căldura necesară creşterii puietului şi prelucrării nectarului. Trântorii tineri imaturi sexual asigură un ecran protector în timpul zborului de împerechere. Trântorii trăiesc doar 6-8 săptămâni, existând în stupi pe perioada culesului, din aprilie-mai până în august. Sunt de mărimea mătcii (240 g), au trompa scurtă, de aceea neputând culege nectar, şi nu au ac. Au 3 ochi simpli şi 2 ochi compuşi din 8 000 de ochi simpli. Denumirea de „trântor" probabil a fost dată pentru că se hrăneşte numai cu nectarul şi polenul adus de albine.

Albinele lucrătoare sunt femele cu organe de reproducere nedezvoltate, determinate de hrana alcătuită din lăptişor de matcă cu miere (matca se hrăneşte numai cu lăptişor de matcă), într-un număr care diferă funcţie de sezon (15 000-60 000). Într-un an, o familie de albine consumă circa 100 kg miere, 50 kg polen şi 50 l apă, dar cantitatea de hrană diferă de la o familie la alta. Ciudat este faptul că familiile mai puternice (cu zeci de mii albine) consumă în timpul iernii de 6-7 ori mai puţin decât o familie slabă (cu câteva mii albine). Ele efectuează toate muncile din stup şi în afara acestuia, până la o distanţă de 3-6 km (mai eficient la 3 km). Au un mod de comunicare propriu, necesar orientării spre sursa de nectar, funcţie de poziţia soarelui. Se manifestă prin anumite mişcări ritmice numite „dansul albinei", un balet plin de exuberanţă al albinei care a descoperit sursa de nectar, fiecare mişcare (un anumit număr de rotiri sau un dans circular) dând informaţii despre locul şi distanţa unde se află sursa. Celelalte albine devin agitate, îşi întind antenele pentru a percepe mirosul nectarului descoperit. Când prima albină care şi-a dat seama ce conţine mesajul a plecat, va fi urmată de celelalte, începând căutarea. Au o greutate de 70 mg când pleacă la cules şi 120 mg la întoarcere, iar la roire – 150 mg. Antenele albinei sunt organe tactile şi olfactive. Există unele albine ouătoare, apărute în urma pierderii accidentale a mătcii, cărora li se dezvoltă ovarele, în caz excepţional depunând într-o celulă dezordonat câteva ouă nefecundate, fiind incapabile de împerechere. Din aceste ouă ies trântori. Albinele, în număr mare (putând ajunge la câteva zeci de mii), trăiesc 30-35 de zile în perioada de activitate maximă, 40-60 de zile când este activitate redusă şi 5-8 luni – cele care eclozionează toamna. Durata de viaţă depinde şi de vârsta şi starea doicilor care le hrănesc când sunt larve, de cât de puternică este familia de albine. Albina atinge în zbor 70 km/h, dar, încărcată cu polen, nu depăşeşte 20 km/h. Funcţie de vârstă, curăţă stupul, efectuează ventilaţia pe timp de vară (ventilatoare), încălzirea, hrănirea puietului (doici), recoltarea (culegătoare), primirea şi prelucrarea nectarului, polenului, apei, propolisului, apără stupul (paznici), construiesc faguri, sunt cerese, sanitare. Fiecare albină este specializată pe o anumită activitate, ştie perfect ce are de făcut, abia în a doua jumătate a vieţii devenind culegătoare de nectar, polen sau propolis. În plin zbor, albinele îşi perie polenul de pe corp şi îl depun în panerele de pe picioarele posterioare. Perii de pe picioarele anterioare îi servesc pentru curăţarea ochilor şi antenelor. În faguri există aceeaşi organizare cu reguli prestabilite : pe fagurii centrali se află ouă şi puiet, pe cei laterali miere şi păstură. Ramele cu puiet au în partea

Scanned with OKEN Scanner

superioară provizii de miere căpăciuită, necăpăciuită şi păstură ; lateral, unde cantitatea de puiet scade, va creşte cantitatea de hrană, iar pe fagurii de la margine se găsesc numai provizii. Un fagure are celule de lucrătoare, de trântori, de trecere şi botci, orientate oblic de sus în jos, după mărime şi formă.

Alături de legume, fructe şi cereale, produsele apicole constituie adevărate „alimente medicament". În sute de documente antice sunt descrise produse apicole care nu se pot reproduce astăzi prin sinteză. Ele apar în Biblie şi în Coran. Farmacia albinelor a constituit întotdeauna un izvor de sănătate prin produsele ei : apilarnil, ceară, descăpăcitură, lăptişor de matcă, miere, păstură, polen, propolis şi venin. Hipocrate recomanda, cu 2 000 de ani înainte, folosirea veninului de albine pentru reumatism. Regele Carol cel Mare (secolul al VIII-lea) a fost vindecat de gută cu înţepături de albine. În secolul al XIX-lea, medicul austriac Filip Terc a tratat multe cazuri cu aceeaşi metodă. Medicul american Bodoc Beck (1935) a emis ipoteza că „majoritatea formelor de reumatism, cancer sau boli degenerative au drept cauză primară tulburările circulatorii generale sau locale". El a scris cartea *Terapia cu venin de albine* şi a tratat reumatismul cu injecţii cu venin de albine. La noi Alexandru Partheniu (1915-1991) a avut studii recunoscute internaţional despre apicultură (Ştefan Stângaciu, *Formula As*, nr. 414). În prezent, dr. Ştefan Stângaciu efectuează cu succes tratamente pe bază de venin de albine şi alte produse apicole, însoţite de fitoterapie şi alte metode naturiste. De asemenea, prof. Vasile Andriţoiu din Târgu-Jiu a scris o carte de apiterapie şi duce o muncă de cercetător, scoţând o serie de preparate de concepţie proprie : *Nikederm*, pentru boli de piele ; *Hemofort*, unguent pentru circulaţia sângelui deficitară, boli de piele, edeme, noduli mamari, furuncule ; *Venosan*, unguent pentru varice şi fragilitate caapilară ; *Hemorstop*, supozitoare pentru hemoroizi şi fisuri anale ; *Forteviz şi Mipromat*, pentru afecţiuni oculare ; *Oţet Prisaca*, remineralizant ; *Lichior şi vin Prisaca*. În ultimii 2 ani, prof. Andriţoiu a aplicat cu succes un tratament apifitoterapeutic extern, pentru cancerul de piele. Papiloamele sau aluniţele malignizate cad, iar pielea rămâne curată. De asemenea, în jurul anului 1978, se remarcă M. Ialomiţeanu, prin multe lucrări, cărţi, conferinţe despre aceste produse. Lt. col. dr. farm. Nicolae Oiţă, de la Spitalul militar din Iaşi, este autorul a peste 100 preparate terapeutice originale. Numărul cercetătorilor noştri care au făcut descoperiri în acest domeniu este mai mare, mai ales cei apăruţi după 1989, perioadă în care medicina naturistă începe să fie mai bine cunoscută şi apreciată.

Produsele apicole conţin proteine (aminoacizi), enzime, minerale, vitamine, substanţe hormonale, antibiotice, citostatice etc. Prof. V. Andriţoiu afirmă că mierea conţine 22 dintre cele 24 elemente care compun sângele. Mierea, lăptişorul de matcă, păstura şi polenul au acţiune hematopoietică (refac sângele). Spre deosebire de tutun, cafea, lecitină, folosite frecvent pentru creşterea performanţelor intelectuale şi stimularea sistemului nervos, mai târziu realizând adevărate „căderi", produsele apicole hrănesc, vitaminizează şi energizează simultan, astfel stimulând nervii. Ele au proprietăţi biostimulatoare, imunodepresoare, antidepresive, decongestionante, inhibitorii, antibiotice, bactericide, antivirale, gerontologice, antitoxice, analgezice, anestezice etc. Produsele biologice apicole care conţin miere, lăptişor de matcă şi propolis, preparate în soluţii apoase de către persoane competente, au efecte foarte bune în boli oculare ca : blefarite, blefaro-conjunctivite, conjunctivite, ulceraţii corneene, cataractă, alergii oculare şi, în general, la scăderea capacităţii de apărare la infecţii. Aceste produse sunt eficiente în formele subacute şi cronice când la nivelul ochiului este lipsă de electroliţi, enzime,

Scanned with OKEN Scanner

vitamine, zaharuri şi alţi componenţi celulari, care se regăsesc în produsele apicole. În afecţiuni oculare acute, cum ar fi o conjunctivită purulentă, nu sunt eficace. Bineînţeles că aceste preparate sunt date după consult de către un medic oftalmoapiterapeut.

În caz de suprasolicitare intelectuală, de exemplu în cazul studenţilor, cura cu produse apicole (miere cu nucă, lăptişor de matcă, polen, păstură, oţet de mere cu miere) trebuie începută cu 10-15 zile înainte de examene. Bineînţeles că toate tratamentele repetate cu produse apicole (ca şi cele cu legume, fructe şi cereale) trebuie făcute sub supraveghere medicală, fiind necesare anumite analize (dozarea glucozei în sânge, în urină, hiperglicemia etc.).

Apilarnil

Este un valoros triturat larvar, uşor gălbui (cu tendinţa în timp să devină cenuşiu), cu gust cremos şi uşor astringent, descoperit în 1980, în urma operaţiei de omogenizare prin triturare (mixare) şi filtrare a larvelor de trântor, albină sau matcă. Din anumite considerente (comerciale, apicole etc.), se folosesc numai larvele de trântor recoltate cu o zi înainte de căpăcirea celulelor, cu întregul lor conţinut nutritiv (celule epidermice, hrana larvară) aflat în respectivele celule. Recoltarea este indicată în a 10-a zi de la depunerea ouălor sau a 7-a zi de stadiu larvar pentru larvele de trântor, când ele au o greutate de 250-300 mg şi organul de reproducere masculin aproape format, cu cei peste 10 milioane de spermatozoizi. Sub tegumentul larvei se află materii nutritive care compun corpul gras, iar în corpul larvei se află hemolimfă, mai bogată în substanţe nutritive şi energetice decât cea a altor insecte sau chiar a animalelor, inclusiv sângele omului. În larvele de albină se află de 9 ori mai mult Mg decât în sângele uman, iar P este superior cantitativ. Are pH-ul 6,2.

- Conţine: 67% apă, 33% substanţă uscată, 2,69% azot total, 16,8 g proteine totale, 11,4 g% aminoacizi, 3,2 g glucide (3,16 g glucoză, 0,03 g fructoză, 0,03 g zaharoză), 6 g lipide, 1,18 g cenuşă, săruri minerale: Ca (14 mg%), Mg (2), P (199), Fe (3,23), Cu (1,1), Mn (4,49), Zn (5,54), Na (38), K (0,05); provitamina A (beta-caroten), vitamine: A, xantofilă, B_1 puţină, B_2, PP, acid nicotinic, colina, 5,8 g substanţe neidentificate. Puterea calorică este de 137,8 Kcal./100 g. Indicele diastazic este de 23,8. Prin cercetări de laborator de la toate tipurile de larve s-a ajuns la concluzia că apilarnilul are caracteristici organoleptice şi proprietăţi fizico-biochimice foarte apropiate de ale lăptişorului de matcă.
- Astfel, ajută în tratamentul hepatitelor, gastritelor, ulcerelor, colitelor, enterocolitelor.
- *Mierea cu apilarnil* este indicată în hipogonadism, disfuncţii sexuale, infertilitate, menometroragii, mastoze, noduli mamari, hipertrofie de prostată, pubertate întârziată.

Ceară

În Egipt, în mileniul II î.Hr., ceara era folosită ca produs terapeutic. În epoca medievală, Dioscoride şi Galenius foloseau ceara şi mierea în diferite tratamente. Este secreţia lichidă a unor glande speciale cerifere situate în abdomenul albinelor, începând cu a 12-a zi (în general până în a 18-a) din viaţa insectei. Ceara devine solidă la contactul cu aerul. Conţinutul de substanţe îi conferă o asemănare cu grăsimea animală, fiind totuşi

Scanned with OKEN Scanner

intermediară între aceasta şi cea vegetală. Deşi este produs glandular al albinei, ea conţine şi elemente preluate de la plantele vizitate. Culoarea cerii are amprenta plantelor vizitate (albă – de la salcâm, galbenă – de la floarea-soarelui etc.). Substanţele colorante şi alte substanţe nestudiate preluate de la plante au o influenţă asupra proprietăţilor terapeutice care se adaugă la acţiunea alcoolilor graşi, ceroleinei, a vitaminei A şi substanţelor bacteriostatice. Pentru producerea unui kg de ceară, albinele consumă 3,350 kg miere, ea rezultând în urma metabolizării substanţelor nutritive conţinute de ceea ce au ingerat. Pentru producerea cerii trebuie îndeplinite anumite condiţii: familia de albine să fie tânără şi viguroasă, matca prolifică, temperatura în stup să fie de 30-35°C, să existe în stup spaţii libere. Ceara este insolubilă în apă, dar este solubilă în alcool, eter, benzină, cloroform. Este moale, elastică şi plastică.

Există ceară de stupină (din căpăcele, faguri), de boştină (deşeuri de la extragerea cerii în stupină, utilizând prese de mare putere) şi ceară extrasă cu solvenţi (din deşeuri de faguri şi boştină colectate din toată ţara – operaţie efectuată la Combinatul apicol). Sunt 3 calităţi de ceară: calitatea I, de culoare albă-gălbuie în toată masa ei, cu miros plăcut; calitatea a II-a, de culoare galbenă-brun deschisă, uniformă în jumătatea superioară a blocului, şi calitatea a III-a, galben-portocalie cu reflexe roşiatice sau negre, neuniformă, cu miros de paie opărite sau mucegăite. Ceara de boştină şi cu solvenţi este de calitate inferioară. Culoarea este influenţată şi de floră, modul de prelucrare etc. În scop terapeutic şi în cosmetică, ar trebui folosită ceara de calitatea I, restul fiind pentru folos industrial.

- Ceara conţine: 45% acizi graşi, din care 80% myricină (ester), 19% cerină, acizi liberi; 39% alcooli superiori, materii colorante, coroleină, 7-12% hidrocarburi saturate, vitaminele A şi D, substanţe minerale, un principiu bacteriostatic şi substanţe aromate ce amintesc de miere.
- Are însuşiri antibiotice, izolante, emoliente, cicatrizante şi antiinflamatorii. Se foloseşte la vindecarea plăgilor infectate, arsurilor, ulcerelor pielii şi a bolilor de piele. Prin mestecare, întăreşte gingia, în acest fel folosind în caz de parodontopatii, şi ajută la curăţarea dinţilor de tartru, albind în special dinţii fumătorilor.
- Datorită proprietăţilor ei trofice şi emoliente, prin vitamina A refăcând tegumentul afectat, iar prin acţiunea antibiotică fiind protectoare, cu ceară se fac tot felul de creme, supozitoare şi unguente, uneori în asociere cu alte produse apicole sau farmaceutice. Este folosită în cosmetică, industria farmaceutică, la fabricarea lumânărilor etc. În cosmetică, este folosită în produse ca: unguente, creme, măşti, rujuri, briantine, farduri grase, depilatoare etc., pentru calităţile emoliente conferite de acizii graşi.

➢ **Atenţie!** Ceara poate deveni toxică prin contaminare cu pesticide, radiaţii ionizante, factori poluanţi etc. Se va păstra la adăpost de lumină, căldură, umiditate şi contaminare. Activitatea terapeutică se pierde după 2-3 ore de la scoaterea din stup, dacă nu sunt îndeplinite condiţiile de păstrare. La frigider se poate ţine 1-2 săptămâni. Cu riscul pierderii proprietăţilor terapeutice, se poate păstra 1-3 ani, în cele mai bune condiţii de depozitare.

➢ *Contraindicaţii*: cremele cu ceară nu se vor folosi în plăgi supurate în care se urmăreşte eliminarea puroiului. Deoarece ceara creşte secreţiile (digestive, bucale), este contraindicată în boli cu exces de salivaţie (sialoree), cu exces de secreţie gastrică (hiperaciditate) sau intestinale (unele forme de diaree) (Mihailescu, 1977).

Scanned with OKEN Scanner

Căpăcitură şi faguri

Căpăcitura este pelicula de ceară care acoperă celula plină cu miere, albinele pregătind astfel rezerva de hrană. Pentru căpăcire este folosită o ceară specială (straturi de ceară şi propolis), bogată în substanţe antibiotice şi alte elemente conservante naturale, care să protejeze mierea de rezervă şi să o facă să fie păstrată cât mai mult timp.

Fagurele de ceară, dacă este gol, poate conţine urme de miere, păstură, ouă, larve. Fagurele învechit poate conţine reziduuri de miere, păstură, lăptişor, membrane de la larve, nimfe etc. Fagurele, dacă este închis (celulele sunt căpăciuite), poate conţine miere, păstură pe margini şi larve la mijloc. Fagurii goi sunt de 4 calităţi: I – de culoare deschisă şi fără resturi; II – culoare brun-închisă, cu fundul celulelor curat, uscaţi şi curaţi în celule; III – culoare aproape neagră, uscaţi, netransparenţi, cu urme de păstură, miere, membrane de nimfe; IV – culoare neagră, umezi, cu resturi, impurităţi, mucegaiuri, molii etc. Valoarea industrială a acestora descreşte de la I la IV, iar cea terapeutică, probabil de la III la I (IV are impurităţi – este un studiu insuficient).

- În medicina populară, căpăcelele de fagure şi fagurii sunt folosiţi în prevenirea bolilor infecţioase ale căilor respiratorii sau digestive. În urma cercetărilor făcute la Institutul de cercetare şi producţie pentru apicultură, s-a stabilit că descăpăcitura are o valoare terapeutică certă, dar încă insuficient cunoscută. Cu 4-5 linguriţe de descăpăcitură mestecate în gură 20-30 minute, ca guma de mestecat, s-au vindecat boli virotice precum faringite acute, faringo-amigdalite, laringite şi faringo-traheo--bronşite acute. Vindecările s-au produs după 5-10 zile de administrare exclusivă a acestui produs. Din cei 26 bolnavi studiaţi, 86% s-au vindecat cu descăpăcitură, comparativ cu alt lot de bolnavi, din care numai 52% au fost vindecaţi cu medicamentele obişnuite (antibiotice etc.). Deci descăpăcitura poate vindeca aceste afecţiuni în procent mai mare decât medicaţia clasică, fiind în acelaşi timp netoxică, ieftină, accesibilă. La fel ca descăpăcitura, şi fagurii au certe valori terapeutice, mai ales în afecţiuni cronice ale aparatului respirator (bronşite, traheo-bronşite, sinuzite, rinite, ozena, răceli), anemii, slăbire, infecţii, astenii, anorexie, colibaciloză, gastroduodenite, nefrite etc. Fagurii de miere şi căpăcelele, prin mestecare, ajută mucoasei aparatului respirator (guturai etc.) şi lacrimar, celor alergici (rinita alergică, „guturaiul fânului", coriza alergică etc.), mestecând 15 minute o cantitate similară cu cea a gumei de mestecat, după care se aruncă. În caz de sinuzită, se iau 4-6 raţii/12-24 h. După desfundarea nasului şi dispariţia durerii, oprirea curgerii ochilor, se continuă o dată/zi timp de încă o săptămână. Mestecarea de faguri cu miere creează o imunitate a aparatului respirator pe o perioadă de 4 ani (Jarvis, 1987). În lipsa fagurilor, este bine să procurăm cantitatea de căpăcele necesară pentru 1 an, pe care le putem mesteca împreună cu miere (*ibidem*).
- Doza utilă este de 4 celule care se sug, se mestecă şi se înghit. Se repetă de 2-3 ori/zi, înainte sau între mese. Dacă fagurele este gol, se adaugă puţină miere. Dacă fagurele este zdrobit în miere, atunci se ia câte 1 linguriţă de 1-3 ori/zi. Cura de căpăceală sau fagure poate dura 1-3 luni, primăvara şi toamna.
- Căpăcelele de ceară care se înlătură pentru a se lua mierea se vor depozita în borcane închise la culoare sau învelite în hârtie de culoare închisă şi aşezate în locuri răcoroase (cămări, beciuri). Pentru o mai bună conservare, produsul trebuie acoperit cu un strat de miere de 1 cm, iar în vas să nu existe bule de aer.

Scanned with OKEN Scanner

- **Atenţie!** După ce a fost scos din stup, fagurele gol sau plin se alterează foarte repede, dacă nu sunt îndeplinite condiţiile de depozitare. Prin învechire, fagurii devin inactivi. De la data scoaterii din stup, aceste produse se pot păstra în condiţii optime timp de 6-12 luni. Unii faguri pot fi toxici prin substanţele pe care le conţin sau cu care au fost în contact.
- *Contraindicaţii*: în diabet, obezitate, arterioscleroză, exces de colesterol, de lipide, acid uric din sânge, boli digestive hipersecretante (gastrita hiperacidă) şi alergie la produsele apicole.

Lăptişor de matcă

Este hrana produsă de albinele doici (între a 5-a şi a 14-a zi a vieţii lor) prin intermediul glandelor faringiene, pentru larvele de albine lucrătoare aflate în primele 3 zile de la depunerea ouălor. În aceste 3 zile, ele îşi măresc greutatea de 250 ori. Larvele de matcă se hrănesc numai cu el în toată perioada dezvoltării, spre deosebire de celelalte larve, care sunt hrănite diferit, funcţie de rolul lor în stup. Ele se maturizează mai repede cu 5 zile decât albinele lucrătoare şi au la maturitate dublul greutăţii unei albine. O albină lucrătoare trăieşte 35-40 de zile, pe când matca trăieşte 5-6 ani, depunând cam 3 000 de ouă/zi. În terapeutică, lăptişorul a fost recomandat prima dată în 1922 de către R. Chauvin (profesor la Universitatea Sorbona). Cam din 1955 a început să fie folosit mai intensiv. Lăptişorul de matcă din comerţ are valoare terapeutică mult diminuată faţă de cel consumat imediat ce este luat din stup. Cea mai indicată cură este cea cu lăptişor de matcă liofilizat (cu evaporare în vid la minus 70°C) care are păstrate proprietăţile un timp mai îndelungat. Cura se face 30 zile, de două ori/an. Este indicat să se administreze dimineaţa conţinutul câte unei fiole, sublingual. Cantitatea de 50 mg se mai poate lua şi sub alte forme: cu miere, drajeuri sau tablete de lăptişor de matcă.

- Lăptişorul de matcă are în compoziţie: proteine, lipide, zahăr, vitamine, substanţe minerale, dându-i calităţi de reîntinerire şi regenerare. Are miros caracteristic, gust acrişor, astringent, cu aspect albicios-opalescent, cu reflexe sidefii. Aciditatea lui este apropiată de a sucului gastric.
- Conţine: 66% apă, 34% substanţe uscate, din care 12,34% proteine, 6,46% lipide, 12,49% zahăr direct asimilabil, acetilcolină pură, care ajută la transmiterea influxului nervos, vitamine: B_1, B_2, B_6, B_9, niacina, provitamina D, urme de vitamina C, hormoni, fermenţi, 0,82% cenuşă şi 2,84% substanţe neidentificate, substanţe vitalizante, energizante. După 8 luni de păstrare, îşi pierde valoarea biologică. Are acţiune regeneratoare, tonifiantă şi energetică, ajutând în convalescenţe, la bătrâni şi adolescenţi. Acţiunea stimulantă se datorează hormonilor de creştere, de mobilizare a grăsimilor, de stimulare a glandelor sexuale. Acţiunea fortifiantă, regeneratoare, se datorează vitaminelor, enzimelor şi sărurilor minerale conţinute. Acţiunea antiinfecţioasă şi antigripală se datorează unor antibiotice. S-a constatat, prin experienţe pe şobolani, şi o acţiune anticanceroasă.
- Ajută în oboseală, convalescenţă, îmbătrânire, neurastenie, anorexie mentală, instabilitate psihică, surmenaj, lipsa poftei de mâncare, anemie, stagnare a creşterii, vedere slăbită, ateroscleroză, afecţiuni ale tubului digestiv (ulcer), afecţiuni nervoase şi respiratorii, afecţiuni ale părului, ale sistemului osteo-articular, astm bronşic, tulburări hormonale, colesterol crescut, depresii, boli hepatice, diabet, infecţii virotice

Scanned with OKEN Scanner

(combinat cu propolis), insuficienţe glandulare (hipofizare, tiroidiene, corticosuprarenale, gonadice), sindroame hipoanabolice, sterilitate, frigiditate, impotenţă, gripă, afecţiuni dermatologice (eczeme supurate, lupus eritematos), reumatism, afecţiuni cardiovasculare etc. Întăreşte sistemul imunitar şi ajută organismul să reziste la efectele secundare ale chimioterapiei. Se foloseşte mult în combinaţii cu alte produse apicole, cu ginseng etc.

- *Mierea cu lăptişor de matcă* ajută în toate afecţiunile. Este anticancerigenă, combate anemia, stimulează metabolismul, ajută imunitatea. Ajută în tratamentul hepatitelor.
- Este folosit în cosmetică, deoarece prin numărul mare de elemente vitale pe care le conţine (aminoacizi, vitamine, glucide, săruri minerale, hormoni) stimulează orice ţesut conjunctiv, regenerează celulele, hrăneşte epiderma, îndepărtează ridurile, fiind socotit un elixir al reîntineririi. Lăptişorul de matcă poate fi aplicat ca o mască peste un strat subţire de cremă grasă (lăptişor liofilizat).

➢ **Atenţie!** Lăptişorul de matcă luat în doze prea mari şi pe perioade lungi poate provoca unele dereglări hormonale. Dintre produsele apicole, el se alterează cel mai repede la lumină, aer, căldură (chiar şi la temperatura obişnuită), umiditate, în mediu alcalin sau prin învechire. La contactul cu metalele, devine toxic. În afara stupului nu se poate păstra mai mult de câteva minute; de aceea, chiar şi cel liofilizat nu este fiabil.

➢ *Contraindicaţii*: în boli endocrine hiperfuncţionale (acromegalie, gigantism, boala lui Cushing, obezitate, adenoame hipofizare, tiroidiene, paratiroidiene, prostatice, fibroame uterine, hipertiroidie, exces de foliculină, ejaculare precoce, diabet, hiperorhitism, manie, delir, agitaţii psihice, alergii etc.) (Mihailescu, 1977).

Miere

Este o substanţă zaharoasă produsă de albine prin colectarea nectarului floral (secreţie a glandelor nectarifere a florii) sau a altui suc dulce luat de pe plantele vii (în afara florii), pe care-l transformă în „guşiţa" albinei, cu ajutorul invertinei (o diastază conţinută în „guşa" lor). O altă sursă de a lua suc dulce este de la puricii frunzelor (aphide). Aceştia, ca să se hrănească, înţeapă ramurile şi frunzele şi pe acolo sug seva plantei, reţinând proteinele şi eliminând restul. Albinele culeg acest surplus de hrană eliminat de insecte. De asemenea, la schimbările bruşte de temperatură şi umiditate, pe părţile verzi ale plantelor (mai ales pe frunze de stejar, tei, conifere, arţar, secară, porumb, unele ierburi) apar bobiţe mici, ca de rouă, cu un lichid dulce, numit *mană*. De aici apare *mierea de mană*. Nectarul conţine până la 90% apă, 9-60% substanţe zaharoase (2/3 zahăr invertit: glucoză şi levuloză şi 1/3 zahăr neinvertit: zaharoză) şi 2% materii diferite. În sucurile de la paraziţii frunzelor, apa se află în cantitate mică, iar glucoză şi levuloză – în cantitate mai mare.

Această substanţă prelucrată de albine cu diastaza este în continuare transformată în guşă cu altă cantitate de fermenţi (invertină) de albina tânără, „albina de stup", care o depune într-un fagure. De aici este mutată de altă albină tânără în altă celulă de fagure, şi aşa mai departe, din celulă în celulă, de obicei noaptea, unde procesul de transformare continuă spre maturare (este un aliment viu). Alte albine „ventilatoare" vor îndepărta apa în plus, bătând permanent din aripioare, până la concentraţia necesară mierii maturate.

Scanned with OKEN Scanner

Acum albinele vor începe să căpăcească celulele, semn că mierea este maturată, având 20% apă. Din 3-4 kg nectar va rezulta 1 kg miere maturată.

Proprietăţile mierii sunt cunoscute din cele mai îndepărtate timpuri. Multe civilizaţii considerau mierea drept hrană a zeilor, cu ajutorul căreia aceştia dobândeau nemurirea. În Antichitate, era folosită ca remediu important în diferite boli: răni, furuncule, arsuri, ulcer, cataractă etc. Este menţionată în scrierile sacre din Persia, China, Egipt, ca şi în Talmud, Coran şi Biblie. Sunt 3 categorii de miere: mierea de nectar, de mană şi mierea de zahăr industrial (fiind socotită miere falsificată).

Funcţie de plantele vizitate de albine, există mai multe soiuri de miere, cu proprietăţi terpeutice date şi de plantele respective (nu în totalitate, deoarece albinele se depărtează de locul unde sunt stupii), cu condiţia ca mierea să fie cât mai pură, neîncălzită şi cât mai puţin filtrată (polenizată cât mai mult):

- „mierea de conifere" şi „mierea de mană" (mana se depune pe ramuri, ace) este antiseptică, antiinflamatoare, diuretică; mierea de mană este cea mai laxativă miere;
- toate felurile de „miere de mană", deci şi cea produsă din alte surse decât coniferele (stejar, frasin etc.), conţin substanţe răşinoase cu acţiune laxativă, calmante intestinal;
- „mierea de mentă" este analgezică, carminativă, tonică, antispastică; ajută în spasme pilorice, diskinezii biliare şi gastrointestinale;
- „mierea polifloră" (cu roiniţă) este antispastică, sedativă;
- „mierea de salcâm" este diuretică, antidiareică, calmantă a tusei şi antispastică, conţine glucozid de natură flavonică (robinină, acacină), ulei volatil cu acţiune şi utilizare antiseptice şi calmante; până la 5 g/zi se pot folosi în diabet dacă se reduc alte glucide din meniu;
- „mierea de tei" conţine farnesol (alcool alifatic), cu acţiune neurosedativă şi antiseptică, deci ajută în tuse, bronşite, insomnii, ca sedativ nervos, ca antiseptic, în diskinezie biliară hipertonă, răni purulente, arsuri, este fortifiant al cordului;
- „mierea de floarea-soarelui" ajută în ateroscleroză şi tulburări de dinamică sexuală. Este tonică, afrodiziacă, ajută imunitatea;
- „mierea de pomi fructiferi" este antimicrobiană îndeosebi faţă de bacteriile Gram pozitive şi Gram negative. Este indicată în maladii gastrointestinale şi ale rinichilor;
- „mierea de munte" este recomandată în afecţiuni inflamatorii şi alergia căilor respiratorii, în tratarea rănilor purulente şi deficit imunitar;
- „mierea de trifoi" este diuretică, antidiareică, expectorantă. Are acţiune estrogenă, ajutând la fixarea calciului şi întârziind procesul de îmbătrânire a femeilor.

Mierea, conţinând glucoză şi levuloză naturale, poate înlocui zahărul rafinat bogat în zaharoză (99,9% şi 0,1% apă), care nu se află în astfel de concentraţii în nici un produs natural şi care cauzează multe boli patologice (diabet, ateroscleroză, obezitate). Zahărul rafinat nu conţine decât carbohidraţi şi calorii, vitaminele şi sărurile minerale din zahărul brut pierzându-se în procesul de fabricaţie. În plus, zahărul rafinat duce la pierderea Ca din organism (după consumul de zahăr, creşte excreţia Ca, prin urină) cu toată gama de suferinţe pe care le provoacă (osteoporoză, dureri reumatismale, spasmofilie, creştere de toxicitate în organism etc.). Mierea, fiind un zahăr predigerat, nu irită mucoasa aparatului digestiv, este asimilată repede (în 15 minute, datorită dextrozei, care are şi rolul de a menţine nivelul de zahăr în sânge atât cât este necesar) şi dă energie rapid, este calmantă şi suportată bine de către rinichi, este uşor laxativă şi antiseptică. Levuloza din miere are capacitatea de a atrage umiditatea, aceasta fiind de folos la

Scanned with OKEN Scanner

controlul vezicii urinare. În alimentaţia copiilor mici, trebuie introdusă mierea, care îi va calma şi va atrage umiditatea în timpul somnului, astfel nemaiudând des patul. Datorită efectului energizant, este de mare ajutor sportivilor şi celor bolnavi de neuropatii. Din punct de vedere yoga, mierea, ca şi zahărul, este triplu yin. Mierea are peste 20 acţiuni terapeutice: antibiotice, bacteriostatice, biotrofice, cicatrizante, conservante, tonicardiace, stimulatorii, calmante, regeneratoare etc. În miere s-au identificat peste 70 componente.

- Mierea, cu formula chimică apropiată de cea a sângelui, conţine toţi aminoacizii esenţiali, toate vitaminele şi substanţele minerale importante, cu excepţia vitaminei A. Ea conţine 17,2% apă, 0,4-0,8% proteine (aminoacizi, albuminoide), 81,3% zaharuri (38,19% fructoză, 31,28% glucoză, 5% zaharoză, 6,83% maltoză şi alte dizaharide, amidon şi polizaharide), 3,21% vitamine (3,5 mg vitamina C, B_1, B_2, B_5, B_6, B_8, B_9, PP, K), săruri minerale şi oligoelemente (5 Na, 10 K, 5 Ca, 6 Mn, 0,6 Fe, 16 Cu, 33 P, 5 S, Si, Cl, Al, Mg, B, Cr, Li, Ni, Pb, Sn, Zn, Os etc.), substanţe bactericide, acid formic, acetic, malic, citric, succinic, carotină, enzime: invertaza, diastaza, catalaza şi inulaza, cantităţi mici de acetilcolină şi inhibine, hormoni etc. Mierea conţine o substanţă specifică care opreşte iradierea să pătrundă în stup. 100 g miere furnizează 328 Kcal. Cuprul, fierul şi manganul se află în cantitate mai mare în mierea de culoare închisă (prof. H.A. Schuette, Wisconsin). Cuprul ajută fierul în acţiunea sa de a restabili conţinutul în hemoglobină necesar transportului de oxigen spre ţesuturile organismului. Manganul ajută în nutriţie. Borul fixează calciul, întărind oasele. Mierea de mană conţine o cantitate mai mare de săruri decât mierea florală. Enzimele din miere sunt invertaza, care scindează zaharoza în glucoză şi fructoză, şi diastaza, care scindează dextrinele în dizaharide, prezenţa ei în miere atestând originea naturală a acesteia. Cristalizarea mierii este un proces natural, depinzând de temperatură (maximum la 13-14°C, minimum de la 27°C în sus sau la temperaturi scăzute). Mierea de rapiţă, floarea-soarelui şi tei se cristalizează foarte repede, uneori şi în faguri. Prin păstrarea timp îndelungat la 20-25°C, mierea pierde din aromă, se închide la culoare şi se formează hidroximetilfurfurolul (mai ales la supraîncălzirea mierii). Unele studii recente arată că mierea, la peste 70°C, devine chiar toxică. Are capacitatea de a absorbi umezeala şi de a omorî astfel germenii de boli, care nu pot trăi fără apă. De asemenea, are proprietăţi de conservare, oprind descompunerea bacteriană.
- O valoare biologică superioară mierii are „mierea în faguri", deoarece ceara conţine şi ea vitamine (de exemplu, vitamina A, care este lipsă în miere), principii active, substanţe care trec o dată cu mierea în organism (chiar dacă ceara nu se înghite de către unele persoane). Pe lângă aceasta, prin masticaţia cerii se curăţă şi dezinfectează dantura.
- Mierea reprezintă un adevărat tezaur, fiind folosită ca aliment, contra insomniei, calmant al tusei şi al durerilor cauzate de arsuri, contra migrenelor (durerea dispare după 1/2 h), combaterea cârceilor, inhalant în afecţiuni respiratorii, antidot în alcoolism (mierea are potasiu, care lipseşte alcoolicilor), contra gastritei, duodenitei, bolilor de ficat, bolile căilor biliare, contra urinatului în pat (reţine apa) şi crampelor, spasmelor musculare, pentru îngrijirea tenului, unghiilor şi părului, sub formă de creme, măşti, loţiuni pentru ten sau soluţii pentru unghii şi păr. Mierea, conţinând hormoni de creştere, favorizează cicatrizarea rapidă a rănilor. Fiind un stimulator cardiac prin revigorare, datorită levulozei care se absoarbe lent, ajută în bolile de inimă pe o perioadă lungă şi se poate consuma în anumite cantităţi, sub control medical, chiar şi în caz de diabet, deoarece levuloza nu creează un şoc prin asimilare

Scanned with OKEN Scanner

(dr. A. Davidov, Rusia). Ajută în afecţiuni endocrine: sindroame hipoanabolice (slăbire fizică), insuficienţe hipofizare, corticosuprarenale, paratiroidiene (tetania, spasmofilia); afecţiuni ginecologice: infecţii cu microbi, ciuperci, cu trichomonas, eroziuni etc.; afecţiuni neurologice şi psihiatrice: anorexie şi stări depresive. De asemenea, poate ajuta în arsuri, ulcere varicoase sau tegumentare, afecţiuni dermatologice (eczeme, acnee), boli de ochi (conjunctivite, iridociclite etc.). Ca tratament intern, se consumă 1-3 linguriţe/zi. Dacă se recomandă cantităţi mai mari (100-150 g miere/zi), acestea se vor lua o perioadă scurtă de numai 2-3 zile.

- Pentru unghii fragile, se poate face un amestec din miere, ulei, gălbenuş crud şi un praf de sare, care se pune într-un bol. Se ţin vârfurile degetelor în acest amestec.
- Pentru îngrijirea părului fad şi fragil, se face un amestec din 2 părţi (2 linguriţe) ulei de porumb sau măsline, o parte miere (1 linguriţă), 1 gălbenuş de ou şi 1 linguriţă de oţet. Se masează la rădăcină şi se ung şi firele de păr, mai ales vârfurile înspicate. Se acoperă părul cu un prosop înmuiat în apă fierbinte şi stors. Se lasă să acţioneze 20-30 minute, apoi se spală părul cu şampon.
- În caz de alcoolism, mierea, care conţine potasiu, va anula pofta de băutură. Se pot lua 6 linguriţe cu miere, din 20 în 20 minute, cam 3/4 h. Apoi, după un somn bun, se va continua să se consume miere câte 2-4 linguriţe, cu pauze, în decursul unei singure zile, până îi piere băutorului cheful să mai bea. Timpul de tratament este de 24 h.
- *Mierea, în amestec cu ceapa* (400 ml suc de ceapă la 200 g miere), ajută circulaţia periferică (pe cei cu varice etc.), tonifică sistemul nervos şi endocrin, elimină edemele şi celulita, reglează apetitul, întăreşte imunitatea (mai ales în infecţii respiratorii), ajută în astenii nervoase şi tulburări cardiovasculare. Este puternic decongestivă, ajutând mai ales aparatul genital (congestii mamare, pelviene, premenstruale), meningeale etc. Se beau 50 ml de 3 ori/zi, la cele 3 mese principale. Cura poate dura 3-4 luni, cu pauză de o lună. Este contraindicată în diabet, gastrită hiperacidă, ulcer gastric şi duodenal şi obezitate. Cel mai bine se consumă imediat ce a fost preparată, altfel se va păstra la frigider maximum 1 săptămână.
- *Mierea în amestec cu usturoiul şi oţetul de mere* (1 ceaşcă oţet la 1 ceaşcă miere şi 8 căţei usturoi), se mixează şi se ţine la frigider 5 zile. În general, se iau câte 2 linguri într-un pahar cu apă sau suc de fructe. La artrită, se ia 1 lingură la 1/2 ceaşcă apă caldă, seara, înainte de culcare. Pentru astm, se ia 1 lingură dimineaţa. În cancer, se dublează numărul căţeilor de usturoi şi se iau 2 linguri de 3 ori/zi. La hipertensiune, se face un amestec din 2 ceşti de apă, 16 căţei de usturoi, 2 linguri oţet, 3 linguri miere. Se fierbe la foc mic fără miere timp de 1/2 h, se răceşte şi se amestecă cu mierea. Se iau 3 linguri de 3 ori/zi. Pentru boli de inimă, se ia 1/2 ceaşcă amestec ca la hipertensiune, de 3 ori/zi. În impotenţă, se fierbe timp de 5 minute 1 ceaşcă oţet cu 7-10 căţei de usturoi. Compoziţia se bea rece, îndulcită cu 1 lingură miere. Pentru acnee, se tamponează zona cu poţiunea de bază. În balonări şi indigestii, se pun 2 linguri din amestecul de bază într-o ceaşcă de apă, se încălzeşte puţin şi se bea.
- *Mierea cu hrean* este recomandată în afecţiuni cardiace.
- *Mierea cu ţelină* ajută în disfuncţii sexuale.
- *Mierea cu propolis şi lăptişor de matcă* are proprietăţi antivirale deosebite. Este de folos în vindecarea herpesului şi a hepatitei B.
- *Mierea cu germeni de grâu*, reţetă concepută de profesorul Vasile Andriţoiu din Târgu-Jiu, este indicată în avitaminoze, remineralizare, afecţiuni digestive, arterită, artroză, ajută în boli neoplazice.

Scanned with OKEN Scanner

- *Mierea cu suc de orz verde*, concepţie tot a dlui Vasile Andriţoiu, este indicată în avitaminoze, afecţiuni respiratorii, tuberculoză pulmonară, afecţiuni hepatice, pancreatite, circulaţia deficitară a sângelui, fiind totodată şi un produs geriatric.
- *Siropul de miere cu muguri de brad şi cu extract de propolis* este folosit în afecţiuni respiratorii şi nervoase.
- Mierea amestecată cu făină de grâu integrală grăbeşte colectarea puroiului (la furuncule).
- *Oţetul de mere cu miere*, despre care s-a scris foarte mult (vezi şi Jarvis, 1987) menţine în sânge un pH de 7,4 (7,35 – normal ; pH > 7,35 – alcaloză). Conţine săruri minerale, în special potasiu, care se află atât în miere, cât şi în mere. Are vitamine şi enzime, mai ales din miere. Dr. Jarvis recomandă ca, în caz de efort fizic sau intelectual, să se bea un pahar cu 2 linguriţe miere şi 2 linguriţe oţet de mere. Dar ajută şi în insomnii. De asemenea, oţetul de mere este indicat în : artrite, deranjamente stomacale, nefrite şi pielonefrite, obezitate, mâncărimi ale pielii (1 linguriţă/1 pahar, frecţii ale pielii), migrene (inhalaţii cu oţet – 50% în apă clocotită), hipertensiune, amigdalită (gargară din oră în oră, apoi se înghite), varice (masaj şi se bea), împotriva căderii părului (frecţionare cu oţet de 6 ori/zi). Terapeutul Valeriu Popa nu recomanda utilizarea oţetului de mere în regimuri de boli grave.
- Încă din Antichitate, mierea a fost folosită în cosmetică. Astăzi se folosesc creme, loţiuni, măşti cu miere, care catifelează, netezesc, vitalizează tenul uscat şi obosit.

➢ **Atenţie !** După părerea unor specialişti, mierea *este contraindicată* în : diabet grav, hipertiroidie, hiperfuncţii hipofizare (acromegalie, gigantism, sindromul Cushing etc.), hiperfuncţii superrenale (boala Cushing, virilismul pilar etc.), obezitate, hipercolesterolemie (exces de colesterol), hiperlipidemie (exces grăsimi şi colesterol), boli de nervi hiperproductive (mania, hipomania, delirul etc.), hiperfuncţii medulosuprarenale, ovariene, insuficienţa tiroovariană, testiculară, sindrom tirocatecolic, hiperparatiroidism şi alergie la miere.

- Pentru a afla dacă mierea este *falsificată*, dna E.N. Ibrian (1999) ne oferă următorul test : se încălzesc 2 linguri de miere în vas de sticlă pus pe vapori de apă caldă. Se adaugă 6 linguri alcool şi se agită bine vasul. Dacă după 8-10 minute se obţine un preparat albicios, înseamnă că mierea este falsificată. În mod normal, dacă mierea este curată, se dizolvă în întregime în alcool.
- Mierea cristalizată, o garanţie a mierii naturale, păstrează calităţile mierii proaspete chiar dacă este păstrată mai mult timp. Mierea de salcâm nu cristalizează, deoarece conţine mai multă fructoză, în timp ce alte feluri de miere în care predomină glucoza (rapiţă, floarea-soarelui, polifloră, tei) cristalizează chiar la câteva săptămâni de la extracţie, dacă temperatura este de 10-20°C. Temperaturile de peste 20°C sau sub 10°C împiedică cristalizarea. Este preferată mierea cristalizată faţă de cea care a fost încălzită la peste 30° în baie de apă, deoarece se poate deprecia conţinutul de enzime (indicele diastazic) sau apare hidroximetilfurfurolul (HMF), prin supraîncălzirea zaharurilor. Temperatura din stup este în jur de 35°. De obicei, această miere decristalizată se poate recunoaşte prin faptul că formează deasupra un guler de spumă albă.
- În cosmetică, mierea fiind emolientă, bogată în hidraţi de C, vitamine, săruri minerale, se foloseşte la loţiuni, creme, măşti, produse de spălare a părului şi săpun de toaletă. Este mai bună în amestec cu polen şi lăptişor de matcă, hrănind şi

Scanned with OKEN Scanner

hidratând pielea, reglând secreţia de sebum, ajutând la reducerea pH-ului şi a acneei. Mierea se foloseşte mult în măşti, în combinaţie cu argilă (la tenuri mai grase), cu morcov, brânză de vacă, banană, portocală, drojdie de bere etc. Iată o mască împotriva ridurilor : 10 g ceară, 2 ml suc de ceapă, 10 ml suc de bulbi de crin. Se amestecă pe baia de aburi până la omogenizare, apoi se ia de pe foc, se pune vasul în apă rece şi se amestecă până la răcire. Se ţine pasta pe zonele ridate timp de 20 minute. Pielea se va frăgezi, iar ridurile se vor estompa. Aceleaşi rezultate va da şi decoctul fiert 30 minute din 3 linguri rădăcină de nalbă mare (Radix Althacae)/250 ml apă, la care se va adăuga 1 lingură miere.

- Mierea se va păstra în borcane de sticlă de culoare închisă, în vase opace de ceramică sau cel mult în vase metalice smălţuite, neciobite, închise etanş. Lumina, căldura şi umiditatea dăunează mierii, inactivând progresiv o parte din principii. Prin expunere la aer se produc modificări, de exemplu, substanţele active volatile (arome, eteri etc.) se pierd. Mierea folosită pentru tratament este activă timp de 6-12 luni, dar trebuie respectate condiţiile de păstrare.

Păstură

Păstura sau „pâinea albinelor" este un produs hormonal al albinelor, obţinut din polenul descărcat în celulele fagurilor şi comprimat cu capul de către albinuţele din primele 7 zile de viaţă (când încă nu zboară), pînă umplu 2/3 din volumul celulelor. Analizele de laborator făcute în 1975 în România au arătat că păstura depozitată într-o celulă provine de la o singură specie de plantă. Denumirea de „pâinea albinelor" provine de la faptul că albinele-doici folosesc păstura la creşterea puietului. În lipsa păsturii, albinele viitoare vor fi mai puţin viguroase şi vor avea o viaţă mai scurtă. De aceea, apicultorii care recoltează păstura riscă să aibă o producţie de miere şi ceară mai mică. Cea mai bună perioadă de recoltare a păsturii este primăvara – începutul verii. În procesul de producere a păsturii, albinuţele mai întâi fărâmiţează polenul cu mandibulele, îl frământă, adăugându-i enzime din organismul lor, şi apoi îl presează prin lovituri cu capul. Polenul se transformă în păstură prin completarea de către albine cu unele substanţe (fermenţi, enzime), la care se adaugă influenţa microorganismelor, a temperaturii ridicate din cuib (33-35°C), a întunericului din stup, a umidităţii controlate şi a modului de conservare în celulele fagurilor. Are loc un proces de fermentare limitată. Conservarea preparatului se face prin adăugarea de miere în treimea rămasă liberă în celulă, după care urmează astuparea cu o peliculă fină de ceară. După minimum 30 zile, se obţine păstura, care seamănă cu polenul de culoare maroniu-gălbui sau ruginiu, însă, datorită transformărilor biochimice, devine superioară polenului, fiind de fapt un polen conservat natural. O „pastilă" de păstură ia forma celulei fagurelui şi mărimea a 2/3 din volumul acesteia, greutatea fiind de 0,1-0,175 g. Transformările care au loc faţă de polen sunt următoarele :

- puterea germinativă a polenului dispare în 1-2 zile, datorită unor secreţii mandibulare ale albinelor ;
- zaharoza devine monozaharidă, deci va avea zaharuri simple mai multe decât polenul ;
- în decursul primei săptămâni de la depozitarea polenului în celule, se dezvoltă intens bacteria Pseudomonas, care exercită o activitate metabolică ce influenţează integritatea membranei polenului, conţinutul protoplasmatic având tendinţa de a părăsi învelişul său prin deschiderile în dreptul aperturilor (spărturilor la polenul anumitor

Scanned with OKEN Scanner

specii). Procesul început de Pseudomonas şi alte bacterii aerobe este continuat de microorganismele anaerobe care, spre deosebire de cele aerobe, continuă să fie prezente în păstură şi după ce încetează transformările din interiorul păsturii. Astfel, o parte din zahărul simplu trece în acid lactic, sub influenţa unor fermenţi (bacterii Lactobacillus), aciditatea devenind mai crescută. Dar se dezvoltă apoi drojdii de tipul Saccharomyces, care provoacă scăderea considerabilă a acidităţii excesive a păsturii şi, la rândul lor, prin produşii de metabolism, îmbogăţesc compoziţia chimică a păsturii. După încetarea celor 3 faze de activitate microbiană, păstura devine aproape sterilă;

- sporeşte numărul granulelor de polen al căror conţinut a fost scos din învelişul grăuntelui, procentul de granule uşor asimilabile fiind mai mare;
- creşte conţinutul în vitamina K şi grupul de vitamine B;
- conţinut mai mare în zaharuri simple, enzime şi aminoacizi;
- conservarea produsului în timp este mai bună; datorită acidului lactic şi proprietăţilor antibiotice, păstrată la loc uscat şi răcoros, poate rezista şi 17 ani;
- este un amestec de polenuri de proveniente diferite, funcţie de specia botanică, şi deci de culori diferite. Cu alte cuvinte, păstura obţinută este superioară polenului.

Valoarea nutritivă şi antibiotică este de 3 ori mai mare decât cea a polenului. Aciditatea crescută şi spargerea învelişului extern al polenului (exina) o fac mai uşor asimilabilă.

Din punct de vedere organoleptic, este un produs cu gust acrişor, amărui, cu miros caracteristic asemănător polenului, de culoare galben-închis până la brun. Ştiind că într-o celulă se găsesc circa 0,13-0,14 g păstură, se aproximează că se poate scoate aproximativ 1 kg păstură de la fiecare stupcan.

- Are în general compoziţia chimică a polenurilor din care provine: glucide, lipide, proteine, aminoacizi (toţi cei 10 aminoacizi esenţiali), vitamine, 27 minerale – oligoelemente: Na, K, Ni, Ti, Va, Cr, P, Zr, Be, B, Zn, Pb, Ag, Ar, St, Ga, Sr, Ba, Ur, Si, Al, Mg, Mn, Mo, Cu, Ca, Fe; un factor antibiotic, un factor de creştere, hormoni naturali, enzime, arome şi 3-4% materii neidentificate. Conţine vitaminele: A, B, C, E, K şi PP care, împreună cu Ca, Co şi Cu, în prezenţa enzimelor şi a celor 10 aminoacizi esenţiali, acţionează în procesul de osteogeneză (creştere a sistemului osos) şi cresc rezistenţa organismului. De altfel, prin conţinutul de aminoacizi esenţiali ajută la buna desfăşurare a tuturor proceselor biologico-fiziologice. Faţă de polen, conţine în plus vitaminele A şi K (Prof. V. Andriţoiu).
- Ajută, ca şi polenul, în tratamentul multor afecţiuni, mai ales acolo unde este necesar un efect puternic în timp scurt. Are, ca şi polenul, proprietăţi biostimulatoare, imunodepresoare, antialergice, antialcoolice, antidepresive, decongestionante, bactericide, antivirale, antibiotice, depurative, hematopoietice, inhibitorii, osteogenetice, gerontologice. Polenul şi păstura inhibă acţiunea tulpinilor de Staphilacoccus aureus, B coli, Salmonella B şi D ca şi B. antracis. Dacă se asociază cu miere, miere cu propolis, tinctură de propolis, miere cu lăptişor de matcă sau cu apilarnil, va acţiona şi asupra tulpinilor de Pastorella ovium, Proteus Sp., Listeria monocyogenes, B. cereus şi Cl. perfrigenes tip B (prof. V. Andriţoiu). Astfel, este de ajutor în tratamentul hepatitelor, cirozelor hepatice, dezinfectând celula hepatică. Polenul şi păstura ajută la vindecarea bolilor de piele, respiratorii, cardiovasculare, leucemie şi cancer. Refac şi stimulează celula nervoasă, ajută în epilepsii, distrofii, iar în asociere cu alte produse apicole dau rezultat chiar şi în miopatii. Păstura, polenul şi propolisul,

Scanned with OKEN Scanner

prin creşterea insulinemiei, ajută în diabet (sub supraveghere, cantităţi mici). Datorită Mg şi K, ajută în afecţiuni cardiovasculare, datorită Fe – în anemii ; datorită iodului – în guşa endemică.

- Se fac cure de 1 lună cu 15 g/zi, câte 1 linguriţă de 3 ori/zi, după mese, ca să nu se producă disconfort gastric sau scăderea apetitului ; refac organismul. Se pot lua pastile, funcţie de vârstă : la 1-3 ani – 2 pastile ; la 4-5 ani – 4 pastile ; la 6-16 ani – 6 pastile ; peste 16 ani – 8-10 pastile cu păstură. Este indicat să se asocieze miere cu sau fără propolis, apilarnil sau lăptişor de matcă. Să nu se facă abuz.
- Anemia se poate vindeca în 90 zile dacă se iau 10-15 pastile de păstură/zi. Timpul de vindecare se reduce la jumătate dacă se consumă şi polen, miere cu lăptişor de matcă (2%) sau miere cu propolis (3%). Previne anemia şi la persoanele care ţin regim de slăbire.
- Afecţiunile digestive sau intestinale (colite, ulcere etc.) se vindecă în 30-40 de zile cu 10 pastile de păstură/zi, asociate cu alte produse apicole şi, eventual, cu ceaiurile specifice bolii.
- Afecţiunile sistemului nervos sunt ajutate de 5-20 de pastile păstură/zi, asociate cu miere cu propolis, apilarnil sau lăptişor de matcă. Unii autori recomandă şi oţetul de mere cu miere.
- Hipocalcemia, spasmofilia şi osteoporoza care apar în special la femeile aflate la o vârstă critică (când, în consecinţă, mai apar şi chisturi ovariene, utere fibromatoase şi noduli mamari) pot fi înlăturate dacă, ajutător la alte produse apicole, se adaugă 10-15 pastile de păstură sau 20-30 g polen. De asemenea, ajută în înlăturarea rahitismului la copii.
- Vezi contraindicaţiile de la polen. Scoasă din stup, în fagure, poate fi păstrată la frigider maximum o săptămână (2-3 zile fără fagure). Scoasă din fagure, la aer, se alterează rapid, în 2-6 ore.

Polen

O albină recoltează în coşuleţele picioarelor posterioare circa 6-15 mg polen la fiecare zbor, după ce a vizitat o mulţime de flori. De fapt, polenul este alcătuit din celulele fecundante masculine ale florilor – albinuţele le amestecă cu miere şi cu unele secreţii, făcând un gen de pastă, pe care o îndeasă în cele două coşuleţe. Polenul (0,750 g) recoltat de albine de la flori în maximum 50 de zboruri/zi este preluat în stup de alte albine, care îl amestecă cu miere şi secreţii şi îl depozitează, sub formă de păstură, în special în cei 2 faguri negri care mărginesc puietul şi mai puţin în fagurii cu puiet. În celulele fagurilor, bobiţele sunt comprimate cu capul, pentru a forma o masă compactă. Se adaugă polen şi se compactează până celula se umple cam 2/3. Apicultorii recoltează polenul „la urdiniş", înainte ca acesta să ajungă în stup, apoi îl usucă la 40°C. Polenul este folosit de albine pentru perpetuare, hrana puietului, aprovizionarea glandelor producătoare de lăptişor de matcă, de fermenţi şi a celor cerifere. Gama efectelor terapeutice ale polenului este mai mare decât la păstură. Este foarte bogat în vitamine, proteine, acizi aminaţi, zahăr, minerale şi diferite oligoelemente, substanţe hormonale, grăsimi, arome, apă, neputând fi consumat în cantităţi mari. Din cei 22 de aminoacizi esenţiali, 20 se găsesc în polen. Din 100 g polen se obţin aminoacizi ca din consumarea a 1/2 kg carne de vită sau din 7 ouă.

Scanned with OKEN Scanner

Cu 30-40 g/zi polen se asigură necesarul de aminoacizi pentru un adult (12 g/zi la copii mici), adică 1-3 linguriţe/zi, maximum 2 linguri rase de polen sau 6 linguriţe pulbere simplă ori în asociere cu cătină. Se va face cura de 1-4 săptămâni, deoarece polenul este foarte concentrat. Nu se administrează cu linguriţă de metal, din cauza acizilor din polen, care pot intra în reacţie cu metalul. Polenul se va ţine în gură, nu va fi înghiţit imediat, pentru a se combina suficient cu ptialina (enzima din gură), favorizând astfel asimilarea.

Din punct de vedere yoga, polenul este triplu yang. Grăuncioarele de polen cumpărate trebuie să curgă asemenea nisipului. Grăuncioarele care se leagă între ele, formând mici grămăjoare, au fost prost uscate sau necorespunzător depozitate. Acest polen este toxic şi poate provoca grave deranjamente digestive.

- Într-un gram de polen se află:
  - vitamine: B_1 (8 mg/g), B_2 (18), B_5 (15), B_6 (5), B_8 (0,15), B_9 (5), B_{12} (urme), A (puţină), C (150-450), D (0,4), E (0,25), inozitol (35), lactoflavină (1,5);
  - 3% minerale şi oligoelemente: K (20-40), Mg (1-20), Ca (1-15), Si (2-10), Cu (0,07), Mn (1,4), Fe (0,2-12), P (1-20), S (1), Cl (0,8);
  - 7-35% proteine. Polenul conţine de 5 ori mai multe proteine decât carnea. Iată câţiva aminoacizi (în % din greutatea netă totală): arginină (6), histidină (3), izoleucină (5), leucină (7), lizină (7), metionină (2), fenilalanină (4), treonină (3), valină (6), triptofan (1,5);
  - 2,71-14,44% lipide, din care 20% grăsimi nesaturate, prevenind ateroscleroza;
  - 40% glucide, hormoni, enzime, arome, apă (numai în polenul proaspăt, nu uscat);
  - mai conţine un antibiotic necunoscut, enzime, factori care reglementează creşterea şi numeroşi pigmenţi. Alin Caillas, în cartea *Polenul*, spune că pofta de mâncare pe care o dă polenul se datorează unui element care acţionează asupra centrului de control al apetitului, situat într-o glandă aflată la baza creierului – hipofiza. Polenul acţionează asupra metabolismului, stimulând în special funcţia gastrică, cea care dă apetenţa sporită. Aceasta duce la întărirea organismului şi recuperarea greutăţii. În acest caz, este bună o cură de 3 săptămâni cu polen proaspăt, pauză 10 zile, apoi repetare.
- Polenul poate fi folosit contra fragilităţii vaselor de sânge, ajută în caz de scădere a imunităţii, mai ales în cancer, şi poate fi folosit în desensibilizarea persoanelor alergice. În special polenul poliflor (cu grăuncioare diferit colorate) conţine toţi aminoacizii esenţiali pentru albine. Un grăuncior este alcătuit din mai multe granule de polen. Fiecare granulă de polen, pe lângă învelişul exterior (exină) şi interior (intină), mai are un miez (format din doi nuclei) care conţine acizi cu proprietăţi antianemice, antileucemice şi anticancerigene. Polenul este cel mai eficient fortifiant şi regenerator al organismului, un antibiotic natural, conţinând peste 50 substanţe active conferite de calităţile polenurilor uniflorale, din care se compune fiecare granulă de polen concentrat. Este tonifiant, ajutând în stres şi oboseală, precum şi în sporirea imunităţii. Prin unele substanţe, ca rutina (sau galben vegetal 17 mg%), contribuie la resorbţia tumorală. Având compoziţia chimică apropiată de a păsturii, profilactic ajută ca şi aceasta, deoarece are aceleaşi proprietăţi. Este stimulent al activităţii glandulare şi sexuale (dereglări erotice). Este eficient în cantităţi mici (câte 1 linguriţă, sub control medical) în tratamentul diabetului (creşte uşor insulina) şi

Scanned with OKEN Scanner

pentru prostată (hipertrofia benignă). Ajută femeile aflate la menopauză sau cu tulburări de ciclu (sindrom hiperestrogenic), cu mastoze, fibrom uterin sau alte neplăceri date de excesul de foliculină, cu osteoporoză, tetanie, spasmofilie. Ajută în caz de hipertiroidie, insuficienţă hipofizară, corticosuprarenală, orhitică. Fiind bogat în iod, previne guşa endemică. Ajută în mod special copiii în creştere, deci este bine venit în alimentaţia lor. Cu polen folosit în mod repetat, cei subponderali pot câştiga în greutate, fără a afecta pe cei predispuşi la îngrăşare. Prin bogăţia în substanţe proteice esenţiale şi în glucide, este reechilibrant organic, depurativ, antireumatismal, decongestiv, reglator enzimatic, mai cu seamă intestinal. Este indicat în boli de nervi, depresii, astenii, anorexie mentală, surmenaj, nervozitate, insomnie, anemie (conţine Fe), tulburări digestive (ulcer, gastrite, constipaţii, colite şi diaree cronice), boli hepatobiliare, renale, artroză, este aterosclerotic (scade colesterolul plasmatic), ajută contra bolilor cardiovasculare (este sărac în Na şi bogat în Mg şi K), hepatitelor, constipaţiei, gastritelor, ulcerelor, colitelor şi enterocolitelor de fermentaţie sau putrefacţie (se poate asocia cu apilarnil sau propolis).

- *Cura cu 1 kg polen* se face astfel: timp de 8 zile se ia 1 linguriţă rasă de polen, fie la micul dejun, fie înaintea mesei de prânz, cu o înghiţitură de apă. În următoarele 7 zile, cantitatea se măreşte, adică se ia o linguriţă cu vârf de polen. În cea de-a treia săptămână, se ia câte 1 lingură rasă de polen. Din a 21-a zi, se ia, până la terminarea curei, 1 lingură cu vârf. Cura durează cam 2 luni. La început, polenul poate avea o acţiune laxativă. Curele se pot repeta de 2-3 ori pe an. Polenul se poate asocia sau intercala cu lăptişor de matcă (1,5 g/100 g) sau 125 g miere. Copiii sub 10 ani vor lua 1/2 linguriţă în fiecare dimineaţă, timp de 1-2 luni (Valnet, 1986).
- Anemia se poate vindeca în 180 zile dacă se iau 20-30 g de polen/zi. Timpul de vindecare se reduce la jumătate dacă se consumă şi miere cu lăptişor de matcă 2% sau miere cu propolis 3%.
- Afecţiunile digestive sau intestinale (colite, ulcere etc.) se vindecă în 30-40 zile cu 2 linguriţe polen/zi asociate cu alte produse apicole şi, eventual, cu ceaiurile specifice bolii.
- Afecţiunile sistemului nervos pot fi ameliorate cu 15-40 g polen/zi asociat cu miere cu propolis, apilarnil sau lăptişor de matcă. Unii autori recomandă şi oţetul de mere cu miere.
- Extern, este folosit în cosmetică, în loţiuni pentru ten şi păr, măşti, creme care menţin supleţea epidermei, atenuează deshidratarea pielii, stimulează circulaţia sângelui, înlătură oboseala pielii şi deshidratarea. Acneea este redusă dacă se asociază cu propolis, lăptişor de matcă şi miere. În acest caz, se va lua şi pe cale bucală.

➢ **Atenţie!** Activitatea biologică (şi deci terapeutică) a polenului proaspăt scade cu 50% după 5 ore de la recoltare şi dispare în 7-12 luni. Cea mai mare valoare nutritivă (dar şi cea mai mică valoare terapeutică) o are polenul uscat. Polenul uscat are cu 50% mai puţine proprietăţi terapeutice decât cel proaspăt. Prin învechire (după 6-12 luni), nereguli de conservare sau prelucrare, poate deveni inactiv. Prin alterare, poate deveni nociv. Se va păstra în ambalaje nemetalice, ferit de căldură, lumină, umiditate şi contaminare. Polenul recoltat de la plante toxice poate deveni toxic şi pentru om. Deoarece conţine multe proteine, el poate deveni alergizant.

➢ *Contraindicaţii:* în boli neuropsihice precum mania, hiperexcitabilitatea sexuală, arterioscleroza cerebrală; în afecţiuni endocrino-metabolice: diabet zaharat avansat,

Scanned with OKEN Scanner

adenom de prostată, obezitate, hiperfuncţii hipofizare, suprarenalice, testiculare, virilism pilar (păr mult la femei), exces de colesterol şi grăsimi în sânge (Mihailescu, 1977).

Propolis

Propolisul este cunoscut de peste 5 000 de ani. Denumirea vine din limba greacă, propolis însemnând „în faţa cetăţii". Într-adevăr, la intrarea în stup sunt clădite adevărate bariere protectoare din propolis. Este produs de un grup specializat din colonia de albine lucrătoare. Rece, este o substanţă solidă, dură, friabilă în aşchii. La cald, devine moale şi lipicioasă. De la o familie de albine se obţin anual 100-300 g propolis, albinele recoltându-l mai ales în lunile august-septembrie. În zilele cu temperatura mai mare de 20°C, numai între orele 10 şi 15, albinele adună diferiţi produşi biologici (răşini) de pe mugurii şi lăstarii pomilor sau de pe codiţele frunzelor de plopi, sălcii, mesteceni, castani, frasini, anini, unii pomi fructiferi (în general de salicinee şi în special de plop negru). Această substanţă răşinoasă adunată de albine este amestecată cu secreţiile lor salivare şi ceară. Astfel, devine un produs lipicios, parfumat cu aromă de muguri de plop, de culoare verde-brună sau maronie-roşcată, propolisul superior fiind mai mult fluid. Acest propolis superior conţine 70% sucuri din muguri de arbori şi din secreţii faringiene ale albinelor şi 30% ceară şi polen. Propolisul inferior este mai solid, fiind folosit la acoperirea diverselor găuri din urdiniş, la partea inferioară a stupului (rame, podea etc.). Propolisul inferior conţine 70% ceară şi polen şi 30% sucuri de pe muguri şi secreţii ale albinelor, având acţiune fizico-chimică. Albinele, prin propolisul superior, purifică şi asigură igiena stupului, folosindu-l la izolarea stupului, consolidarea şi dezinfectarea celulelor fagurilor destinaţi creşterii puietului. Pe marginea ramelor se află mici depozite de propolis. Cu propolis şi apoi cu ceară, albinele acoperă şi pe intruşii care intră în stup (şopârle, şoareci) şi care mai întâi sunt omorâţi cu înţepături veninoase. Îmbălsămarea ţine 5-6 ani. Virtuţile propolisului sunt cunoscute din Antichitate. Astfel, preoţii Egiptului antic foloseau propolisul la îmbălsămarea mumiilor. De aici, concluzia că propolisul are proprietăti antiproteolitice, bactericide şi bacteriostatice. Are în compoziţie peste 200 de substanţe.

- Propolisul conţine: 50-55% răşini vegetale şi balsamuri, flavonoide, betulen şi betulenol, acizi aromatici nesaturaţi, acid cafeic şi acid ferulic, 25-33% ceară, 8-10% uleiuri eterice volatile, izovanilină, 5% polen, 5% substanţe organice, vitamine şi microelemente: Al, Ba, Fe, Ca, Cr, Si, Mg, Ni, Pb. Mulţi constituenţi nu sunt încă identificaţi.
- Flavonoidele joacă rol în reproducere şi au 41 acţiuni terapeutice. Ele acţionează asupra sistemului capilar (bioflavonoidele), în general asupra sistemului circulator, asupra fragilităţii şi permeabilităţii vaselor, cu efect vasodilatator şi hipotensiv. Tot datorită flavonoidelor, propolisul este diuretic, coleretic, estrogen, acţionând şi asupra timusului, tiroidei, pancreasului, glandei suprarenale. Cercetătorii au arătat că, datorită flavonoidelor, are efect antisecretor, cicatrizant şi antispastic, ajutând în ulcer, unde se secretă mult acid. Histamina duce la creşterea volumului şi cantităţii de acid clorhidric. Dar flavonoidele au proprietatea de a mări histaminopexia, cu alte cuvinte, cresc legarea histaminei libere de către proteinele serice din sânge (în special

Scanned with OKEN Scanner

de gamma-globuline). Şi alţi autori au arătat că propolisul combate sau diminuează şocul histaminic prezent în ulcer, deci are acţiune antihistaminică.

- Flavonele cresc rezistenţa pereţilor capilarelor şi scad permeabilitatea lor, stabilizează colagenul (prin flavone şi bisabololul din uleiul volatil), ducând la o acţiune antiinflamatoare, ajutând în caz de ulcer. Propolisul mai conţine compuşi derivaţi de la benzil (acid cinamic), care-i dau mirosul aromatic şi acţiunea cicatrizantă, o altă cerinţă necesară vindecării ulcerului (se stimulează diviziunea celulară în ţesutul nişei şi creşte titrul enzimelor care intervin în cicatrizare). Acţiunea antispastică se datorează faptului că propolisul micşorează tonusul şi amplitudinea mişcărilor peristaltice. În cazul peristaltismului intestinal, un fapt pozitiv este acela că extractele de propolis nu duc la disbacterioză intestinală. Pe lângă efectul antisecretor, antispastic, antiinflamator şi cicatrizant, în ulcer efect pozitiv are şi efectul anesteziant şi antihemoragic dat de propolis. Dar, din cauza acţiunii lente a propolisului, acesta se recomandă numai în afecţiuni cronice, nu acute, unde trebuie intervenit urgent de către medic.
- Acidul ferulic are mai ales o acţiune antibacteriană (de aici, propolisul este bactericid şi bacteriostatic) şi aglutinantă, ajutând rănile greu vindecabile.
- Efectele anestezic, antiseptic, cicatrizant, imunologic, antibiotic, antibacterian (bacteriostatic şi bactericid), regenerator şi cicatrizant al ţesutului epitelial, antifungic (contra ciupercilor), antiinflamator, antipruriginos, antitoxic, antiadenomatos (combate tumorile), eutrofic (întăritor), dezodorizant, antiiradiant (radioprotector), antivirotic şi antiparazitar, rezolvă multe boli. Dr. Nicolae Mihailescu (1977) afirmă că propolisul are o acţiune regeneratoare a modelului structurofuncţional genetic, refăcând sănătatea. Activează foarte puternic sistemul imunitar, mărind numărul de celule specializate în lupta cu diferite boli. Are, în special, efect în virusul herpetic, Zona Zoster, hepatita B. Ajută în infecţii urinare, boli de piele (dermatoze, dermatite, răni), de ochi, boli de prostată, afecţiuni respiratorii (şi în astm), dentare, alergii digestive (diaree, urticarie etc.), gastrite, ulcere, colite, afecţiuni genitale (de exemplu, metroanexită, boli de col uterin, trichomoniază vaginală), ano-rectale, afecţiuni O.R.L., endocrine, reumatism, congestii etc. Ajută în fixarea de Ca. Propolisul este foarte eficient în micoze (de exemplu, candida, mai ales dacă se combină cu salvie) şi parazitoze (de exemplu, giardia). Propolisul reface celulele şi le stimulează. Combate nodulii tumorali (30-50%) în adenoame tiroidiene, prostatice sau mamare, în cancer de colon, metastaze hepatice, pulmonare, genitale. Înlătură o parte din efectele nefaste ale radioterapiei în cancer. Are efect foarte bun utilizat extern pe plăgile canceroase. Este vasoconstrictor şi hipotensiv.
- Tinctura de propolis este folosită terapeutic în diferite concentraţii, de la 5% la 30%. Este bine să nu se ia diluată în lichide, deoarece tinctura nu se dizolvă şi, când bem, rămâne şi pe pereţii paharului. Ea se pune pe ceva absorbant (de exemplu, puţin zahăr, pâine, care se înghite nemestecată, pentru ca să nu rămână între dinţi). Există mai multe moduri de preparare a tincturii, după diverşi autori:
- Se pune propolisul în alcool (de obicei 30 g/100 ml alcool) tare, de 90° aflat într-o sticluţă cu gâtul mai larg, care se poate închide foarte bine, se agită şi se lasă la macerat 2-3 săptămâni. Apoi se strecoară şi se pune în sticluţe mici, foarte bine închise. Această metodă o folosesc şi eu.
- Într-un vas se pune alcool şi propolis. La 100 ml alcool de 80-86° se adaugă 20 g propolis întărit, ţinut în frigider. Vasul cu alcool amestecat cu propolisul se încălzeşte

Scanned with OKEN Scanner

la 30°C şi se amestecă bine. Această procedură se repetă într-o săptămână de 6-7 ori. După aceea, lăsăm să se depună, apoi strecurăm lichidul. În felul acesta, propolisul se extrage mai bine.

- Bolile interne infecţioase care duc la stări febrile, hipertensiunea, inflamaţia de prostată se tratează cu 30 picături/zi.
- La menopauză, se pot lua zilnic câte 10 picături, timp de 1 an, dar, ca la orice medicament, recomand să se facă şi pauze (de exemplu, 20 zile se ia tinctura, iar 10 zile se face pauză).
- La inflamarea rinichilor şi ficatului, de 2 ori/zi se iau câte 40 picături puse într-un pahar de 100 ml apă caldă, până la vindecare.
- La angină, bronşită, întreţinerea acurateţei vocii, faringite, gripe sau pentru evitarea unor complicaţii, de 2-4 ori/zi se vor lua câte 40-50 picături cu miere. Se vor face şi gargare de mai multe ori/zi cu 40 picături puse în 200 ml apă caldă. Amigdalele inflamate se vor badijona cu tinctură de propolis (30%) cu ajutorul unui beţişor cu vată – mai multe zile la rând, la care se adaugă gargarele cu apă sărată, cura cu polen (veritabil antibiotic) şi gimnastică, constând din rotaţii lente ale capului care vor mări circulaţia sangvină locală şi vor ajuta sistemul imunitar.
- În cazul ulcerului de stomac sau enterite, se vor lua 40 picături puse în 100 ml lapte cald sau mai bine pe o felie (ca să neutralizeze efectul alcoolului din tinctură) de pâine albă uscată. Se iau 4 doze/zi, care vor avea efect cicatrizant asupra stomacului şi vor regla aciditatea sucurilor gastrice. În caz de colită de putrefacţie se iau 50 picături cu miere, înainte de masă, de 3 ori/zi, iar la colita de fermentaţie tinctura se va lua cu pâine uscată. Se bea pe stomacul gol.
- În cazul TBC-ului pulmonar, se vor lua de 3 ori/zi câte 30 picături şi, pe săptămână, de 2 ori se vor face inhalaţii. Pentru inhalaţie, se vor adăuga 100 picături 1/4 l apă fierbinte.
- În caz de beţie, se vor bea 100 ml apă rece cu 50 picături tinctură. Aceasta va trezi din beţie pe cel beat.
- Pentru parazitoze, la adulţi, se iau 50 picături tinctură de propolis pe o bucăţică de pâine, de 4 ori/zi înainte de masă, timp de 30 de zile.
- În caz de astenie, se face o cură de 3 săptămâni cu miere propolizată (1 linguriţă tinctură la 3 linguriţe miere), luând 3-4 linguriţe/zi. Propolisul conţine flavonoide care ajută mai ales în astenia de primăvară, având efecte tonice nervoase, împiedicând degradarea unor vitamine precum vitamina C, reglând activitatea hormonală. Pentru copii, se dau 10 picături de tinctură/zi, timp de 10 zile, cu o pauză de 7 zile, după care tratamentul se reia. Astfel, se rezolvă şi giardia. Concomitent, se poate face şi un tratament cu seminţe de bostan cu coajă, 6 bucăţi/zi, luate dimineaţa, pe stomacul gol, sau tratamentul cu seminţe de dovleac recomandat de V. Popa.
- În caz de ebrietate avansată, se pun 50 ml tinctură de propolis în 1 l apă rece.
- Combinaţia de *usturoi, miere şi propolis* este indicată în boli de inimă (vezi Anton, 2001a, cap. „Cardiopatie ischemică"). Usturoiul coboară atât maxima, cât şi minima presiunii arteriale, are acţiune hipotensivă (efecte vasodilatatorii) şi acţionează asupra circulaţiei periferice. Asocierea cu mierea de salcâm şi propolis ridică valoarea terapeutică a usturoiului, în special în combaterea sclerozei. Mierea de salcâm este antiseptică şi calmantă, sporind rezistenţa valvulelor inimii şi a vaselor de sânge.
- *Mierea cu propolis* este indicată în anemii, hipoglicemii şi osteoporoză.

Scanned with OKEN Scanner

- *Siropul de pătlagină cu miere şi propolis* (conceput de prof. V. Andriţoiu) este indicat în afecţiuni respiratorii (bronşite, astm).
- Extern, propolisul se poate folosi în următoarele cazuri:
  - *Bătături şi cheratite*: înainte de culcare, se aplică o bucată de vată îmbibată în tinctură pe locul dureros. Se bandajează apoi cu leucoplast, având grijă, pentru că pătează lenjeria. Ziua se poate folosi alifia de propolis sau o bucăţică de propolis încălzit la foc, care apoi se aplică local (eventual se unge în prealabil locul şi cu ulei de ricin) şi se pansează cu leucoplast. Propolisul se schimbă la 3-4 zile;
  - În *herpes*, se fac tamponări cu tinctură de propolis şi se unge locul cu alifie de propolis (20 g propolis/100 g vaselină);
  - În general, *în afecţiunile pielii* se freacă zona respectivă cu tinctură sau se pune propolisul într-o grăsime naturală (lanolină, untură, unt) ori vaselină şi ceară. În caz de *rană veche*, se va spăla cu extracţie de lipan, apoi se va unge de mai multe ori rana cu tinctură de propolis. Edemele şi durerile vor dispărea. La *bolile micotice* între degete, se ung locurile bolnave cu tinctură de propolis;
  - Pentru *negi*, se poate face o infuzie de rostopască mai concentrată, amestecată apoi cu 2-3 picături tinctură de propolis. Se tamponează negii de mai multe ori/zi;
  - Propolisul este un dezinfectant bucal. Ajută în carii dentare, paradontoză. La dureri de măsele, se va aplica o vată îmbibată cu tinctură. În caz de usturimi mari, se aplică propolis brut. Propolisul curat pus pe gingia dureroasă sau pe măseaua cariată alină durerea şi împiedică infecţia;
  - Rezultate foarte bune dă în caz de arsuri, protejând să nu se facă vezicule şi alinând durerea. Este bine să se asocieze cu miere (alternativ).
- Pentru prevenirea bolilor în perioadele reci, se va face o *băutură cu propolis*, din care se va bea un păhărel înainte de culcare. Se rad 15-20 g propolis solid şi se introduc în 1 l palincă de calitate. Se astupă şi se agită de mai multe ori. După câteva săptămâni, se obţine o băutură amăruie (Dr. Gubicza Andras în revista *Apicultura*).
- *Alifia de propolis* se poate face din 50 ml ulei de porumb sau 60 g amestec de vaselină, ceară şi lanolină anhidră cu 20 g pulbere de propolis. Se încălzesc uleiul sau vaselina cu lanolina şi ceara pe baie de apă, se adaugă pulberea de propolis, se stinge focul şi se amestecă. Se filtrează cât mai este fierbinte. Se păstrează în recipiente de sticlă de culoare închisă, la rece. Se vindecă boli de piele: arsuri, eczeme, mâncărimi de piele, răni, radiodermite, fisuri perianale, hemoroizi, cicatrice cheloidă (se ia şi intern tinctură de propolis – 30 picături de 3ori/zi înainte de mese – se aplică şi comprese cu bitter suedez, timp de 2-4 h, pe pielea unsă cu alifie de gălbenele; unii autori recomandă ca, după scoaterea compresei, să se pudreze locul cu pudră de talc) etc. În comerţ, există produsul „Propoderm", de bună calitate, care conţine 10% extract de propolis, ceară, lanolină şi vaselină.
- *Alifia de propolis cu cătină*, făcută din: 3 linguri unt sau untură, 1 linguriţă lanolină, 2 linguri pastă de cătină, 1 linguriţă pulbere de propolis, ajută în dureri reumatice, eczeme, contuzii, hemoroizi, inflamaţii, prurit şi pentru tratarea rănilor. Vezi reţeta de la „Orz".
- *Alifia de propolis cu răşină*, făcută din: 50 g ceară, 50 g răşină de conifere, 25 ml ulei de soia sau porumb, 1 lingură tinctură de propolis, ajută în infecţii (panariţiu), furuncule, unele forme de cancer incipient. Ceara rasă se topeşte pe baie de apă, împreună cu răşina fin mărunţită şi uleiul. Se fierbe totul 3 h, amestecând mereu. Se strecoară fierbinte prin tifon şi se lasă la răcit. Se păstrează la rece.

Scanned with OKEN Scanner

- *Colirele liofilizate* sunt folosite pentru afecţiuni inflamatorii ale ochiului şi anexelor sale (conjunctivite, cheratite, erodociclite, ulcere corneene) sau afecţiuni virotice ale ochiului (colir Oftalmosept).
- În cosmetică, este folosit datorită proprietăţilor bacteriostatice, anestezice, antifungice. Se fac ape de gură, creme, depilatoare, unguente dezinfectante, loţiuni antisolar. Intră în preparate contra acneei juvenile. În acest caz, se va face tratament cosmetic, apoi se vor aplica unguente sau măşti speciale. Iată o astfel de mască: 2-3 picături tinctură de propolis, o linguriţă drojdie de bere, 2-3 picături ulei de măsline şi 4-5 picături vitamina E.
- Se păstrează în vase de sticlă, la adăpost de lumină, căldură (15-30° maximum), umiditate şi contaminare.

➢ **Atenţie!** Nu se va folosi de către persoanele alergice la propolis. Funcţie de condiţiile de păstrare, activitatea propolisului poate dispărea după 1-3 ani.
Unele sortimente de propolis pot fi toxice, funcţie de sucurile anumitor muguri de arbori sau de contaminarea cu microorganisme rezistente la propolis, pesticide etc.

➢ *Contraindicaţii:* la bolnavii cu afecţiuni grave cardiace, hepatice sau renale. După cum afirmă dr. Mihailescu (1977), acţiunea vasoconstrictoare îl contraindică în cardiopatia ischemică, insuficienţa cardiacă decompensată, arterita obliterantă, hipertensiunea arterială, în boli renale cu insuficienţă şi boli hepatice icterigene.

Venin de albine

Albinele lucrătoare şi mătcile secretă veninul cu anumite glande specializate pentru aceasta. Albinele lucrătoare îl utilizează pentru apărarea stupului împotriva intruşilor, iar mătcile îl folosesc pentru a-şi ucide rivalele. Virtuţile terapeutice ale veninului de albine sunt cunoscute chiar din Antichitate, de când crescătorii de albine au observat că durerile reumatismale articulare dispar după ce au fost înţepaţi de albine. Astfel a început să fie utilizat în medicina tradiţională. Dar pentru a obţine 1 g venin sunt necesare peste 10 000 de albine.

Veninul de albine conţine o mare varietate de substanţe, foarte importante pentru organismul uman, printre care: acid formic, acid clorhidric, acid ortofosforic, săruri minerale, acizi organici volatili, un important ferment (fosfataza), unele antibiotice, histamina, hialuronidaza şi aminoacizi bogaţi în sulf, ca metionina şi cistina, care stimulează secreţia endogenă de cortizon de către glandele suprarenale, acesta fiind principalul mecanism de acţionare a veninului.

Ajută în bolile somatice. Pe lângă evidentele acţiuni antireumatice, veninul de albine exercită şi un efect bactericid. Veninul de albine este hipotensor, stimulează funcţia foliculinică la femei prin activitatea glandelor suprarenale. Are efect imunostimulator, antiviral (şi contra HIV), antimicrobian şi antiinflamator.

Se fac tratamente cu venin de albine în reumatism, poliartrite, spondilartroză, miopatii, cardiopatii, afecţiuni ale sistemului nervos periferic, inflamaţii ale nervilor, nevralgii intercostale, irite, sindrom migrenatos. Îmbunătăţeşte circulaţia sângelui, mai ales cea periferică. Ajută la diminuarea spasmelor suferinzilor de scleroză în plăci.

În magazinele naturiste din ţara noastră există produse pe bază de venin de albine, cum ar fi unguentul „Apireven" (care conţine şi camfor etc.), indicat în dureri articulare, mialgii, nevralgii de natură reumatică şi traumatică. Este contraindicat în leziuni inflamatorii ale pielii şi nu se foloseşte la copii sub 3 ani.

Scanned with OKEN Scanner

Metodele recente de tratament constau în folosirea de injecţii, iar medicina orientală aplică terapia cu venin de albine în punctele de acupunctură. Fiolele cu venin de albine se procură din străinătate. Pentru tratarea reumatismului cu ajutorul veninului de albine se aplică înţepături directe de albine sau se fac injecţii intradermice cu venin purificat şi fiolat. Se mai foloseşte apitoxina sub formă de unguent. Veninul se poate administra şi pe calea inoforezei, adică pe calea introducerii de venin de albine în organism cu ajutorul curentului electric continuu şi prin practicarea acupuncturii cu diverse produse de provenienţă apicolă. În SUA a fost experimentat asupra osteoartritei produsul „Apitox", o soluţie purificată de venin de albine.

➢ **Atenţie!** Este absolut necesar ca tratamentul să fie făcut sub control medical, făcându-se periodic analiza urinei pentru a se vedea dacă nu au apărut urme de zahăr sau albumină. Veninul de albine poate declanşa reacţii alergice, erupţii dermice sau şoc anafilactic. De aceea, este bine ca înainte de folosire să se facă un test.

Peşte

Deoarece peştele este admis din punct de vedere religios în anumite zile din perioada postului, am socotit de cuviinţă să scriu câteva cuvinte şi despre el, mai ales că reprezintă simbolul creştinilor şi este benefic pentru sănătate.

Peştele, ca şi laptele, untul, ouăle, conţine vitamina D în cantitate mare. În special ficatul peştilor este sursa cea mai bogată în vitamina D. Prin această vitamină, ajută în metabolismul calciului şi fosforului, întărind dinţii şi oasele, ajutând în creştere, fortificând muşchii şi sistemul nervos. Este de folos şi în funcţionarea unor glande cu secreţie internă, cum ar fi tiroida, paratiroida şi hipofiza. Peştele conţine substanţa numită „tyrosina", care ajută la buna funcţionare a creierului, întărind memoria.

Conţine acidul Omega-3 (vezi „Fructe oleaginoase") care se găseşte mai mult în peştii graşi. Cei mai bogaţi în acid Omega-3 sunt: somon, sardine, scrumbie, hering, peşte albastru, cod negru. Sursele vegetale de acid Omega-3 (ex. nuci, in, cânepă) sunt bune în dietă, dar nu sunt relevante ca peştele. Pentru vegetarieni există o sursă de lanţ lung acid Omega-3: suplimentele din alge. Efectul cel mai puternic pentru sănătate îl are acidul gras Omega-3 din peştele de mare sărată, de adâncime, unde apa este mai rece. El ne dă cele două tipuri de ulei de peşte E.P.A. (acid eicosapentaenoic – bun pentru inimă) şi D.H.A. (acid docosanhexaenoic – bun pentru creier). Componentul D.H.A. din Omega-3 este principalul constituent al membranei celulelor din creier şi o deficienţă a lui poate slăbi arhitectura creierului şi îl face vulnerabil la boli. Se ştie deja că uleiul de peşte (cum ar fi: sardine, ton, macrou, somon, hering, somn, păstrăv) reduce tumorile (polipi la colon, cancer la sân etc.), prelungeşte viaţa celor cu SIDA, ajută în artrită (deoarece este antiinflamator), la eczeme, psoriazis, scleroză în plăci, boala lui Raynaud. În comerţ, există mai multe tipuri de ulei de peşte sub formă de capsule sau lichid, printre care şi Lysi, importat din Islanda, bogat în EPA, DHA şi acizi graşi polinesaturaţi Omega-3. În 10 g ulei din ficat de cod (Lysi) se află 10 000 U.I. vitamina A, 8% acid eicosapentaenoic, 1 000 U.I. vitamina D, 9% acid docosanhexaenoic, 3 U.I. vitamina E şi 20% acizi polinesaturaţi. Acest ulei previne cariile, foloseşte în tratamentul rahitismului

Scanned with OKEN Scanner

şi al astmului bronşic, creşte pofta de mâncare, creşte rezistenţa la efort intelectual şi fizic, ajută în boli de piele, psoriazis şi ateroscleroză. Previne infarctul, poliartrita reumatoidă, diabetul, gastritele şi ulcerele gastro-duodenale, boala Crohn. Normalizează funcţia colecistului, ajută în constipaţie. Previne metastazele şi protejează celulele sănătoase în timpul chimio- şi radioterapiei. Are efect protector împotriva cancerului de sân şi a mastozei fibrochistice. Ajută în boala Alzheimer, schizofrenie şi depresii. Reglează durata ciclului menstrual şi elimină durerile. Previne apariţia ridurilor şi le atenuează pe cele existente. Se pot lua 1-2 linguriţe/zi, cu 1 h înainte de masă. În caz de eczeme, poate exista un deficit de acizi graşi, mai ales Omega-3 (existent în peşte; nuci, seminţe de floarea-soarelui, dovleac, in). În caz de psoriazis, este necesar Omega-3, dar se va cere prudenţă celor care au probleme de tip hemoragic, cu circulaţia sangvină sau hipertensiune. Omega-3 are efect asupra prostaglandinei, ca aspirina. În caz de scleroză multiplă, dieta trebuie să cuprindă puţine grăsimi lactate, animale (au Omega-6) şi ulei hidrogenat, dar sunt indicate alimentele bogate în Omega-3 : peşte de 3 ori/săptămână (150 g/zi), ulei de ficat de cod – 1 linguriţă/zi şi ulei polinesaturat (canola, seminţe de in). Există un ulei, „Krill-oil", făcut din crustacee mititele. Acesta este roşu de la pigmenţii carotenoizi care au activitate antioxidantă înaltă. În general, este recomandat 1 g/zi, dar sunt folosite şi doze mari, de 10 g/zi, în tratarea de depresii, atenţie deficitară, autism.

Heringul, de altfel ca majoritatea alimentelor marine, este bogat în seleniu (Se). Previne bolile de inimă, ajută în hipertensiune, apoplexie, infarct miocardic, nefrită hipertensivă, anghină pectorală şi muşchiul inimii. Previne cancerul, încetineşte îmbătrânirea, fortifică sistemul imunitar şi este energetic. Previne şi uşurează artrita, cataracta şi ajută funcţiile sexuale. Protejează membranele celulelor, deci previne degradarea funcţiilor celulare. Seleniul cu vitamina E, prezent în alimentele marine, pâine, fulgi de grâu integral, brânză de vaci, organe (ficat, rinichi), ajută în distrofia musculară şi la producerea coenzimei Q10, necesară în această distrofie.

Sardinele ajută contra îmbătrânirii, la dispariţia ridurilor, a petelor hepatice, la buna funcţionare a inimii, îmbunătăţesc memoria, cresc luciditatea. Ele conţin acizi nucleici (ARN şi ADN). Este bine dacă se consumă, de 4 ori/săptămână, sardine mici (dar nu conserve). Acizi nucleici se mai găsesc în somon, langustă, homar, stridii (dar şi în ficat, fasole, linte, sfeclă, sparanghel şi ţelină).

Ficatul de rechin conţine cea mai mare cantitate de alkylglicerols (AKG), care se mai găseşte în cantităţi mici şi în peşti şi laptele de mamifere. El ajută imunitatea, prin producerea de leucocite care luptă cu viruşii, şi distruge radicalii liberi (acele molecule de O_2 foarte reactive ce produc boli şi îmbătrânire). Spre deosebire de vitaminele A, C, E, betacaroten, Se, Zn, care distrug radicalii liberi din afara celulelor, AKG penetrează membranele celulare şi atacă radicalii liberi din interiorul celulelor ce deteriorează ADN-ul, putând să se producă chiar şi cancer. După cum afirmă dr. M. Petrovici, ajută în SIDA, astm, diabet, sclerozăă multiplă, hipertensiune, artrită.

Cartilagiul de rechin ajută în cancer (sân, col uterin, prostată, sistem nervos central, pancreas – care sunt cele mai vascularizate cancere). El previne formarea de noi vase sangvine în jurul tumorii, blocând astfel dezvoltarea ei. Ajută şi în artrită, psoriazis, enterită şi degenerare musculară. Nu se foloseşte după atac de cord (inhibitor al angiogenezei), de către femei gravide sau care vor să rămână însărcinate.

Codul conţine vitaminele A şi D. Protejează inima şi plămânii, scade colesterolul şi ajută în cancerul de stomac. Vitamina D din cod ajută sistemul nervos, inima şi

Scanned with OKEN Scanner

metabolismul zaharurilor. Uleiul de cod vindecă bolile de piele (psoriazis), reumatismul cronic, artrita.

În general, ar fi recomandabil să se consume peşte de 2-3 ori/săptămână. Dar, cum regimurile date de diferiţi terapeuţi pentru aceeaşi afecţiune pot include sau nu un aliment, de exemplu, un anumit tip de peşte, funcţie de grupa sangvină, dezvoltarea sau nu a imunităţii etc., nu ne rămâne (în cazul când tratamentul prescris nu a dat rezultatul scontat) decât să ne documentăm foarte bine ca să putem trage nişte concluzii (vezi Anton, 2001a).

Scanned with OKEN Scanner

Afecţiuni şi tratamente

Am scris acest capitol pur orientativ, în speranţa de a-i ajuta pe cei bolnavi să-şi aleagă un meniu cât mai folositor afecţiunii de care suferă. De altfel, „a te observa singur şi a vedea ce îţi face bine şi ce îţi face rău este cea mai bună metodă pentru păstrarea sănătăţii" (Francis Bacon). Când se va consulta acest îndreptar, după alegerea alimentului funcţie de afecţiune, se va citi şi descrierea generală a respectivului aliment, pentru o mai bună documentare asupra modului de folosire. Să se ţină cont de faptul că unele afecţiuni sunt înrudite şi un aliment recomandat la o afecţiune poate fi de folos şi la altă afecţiune similară, chiar dacă eu nu am specificat alimentul respectiv. Numărul afecţiunilor care pot primi un ajutor prin consumarea acestor alimente-medicament este mult mai mare, aceasta fiind doar o prezentare sumară. De altfel, Hipocrate, văzând cum se înmulţeşte numărul bolilor, a afirmat că este o eroare să se dea nume diferite unor afecţiuni care nu se deosebesc între ele decât prin terenul pe care se dezvoltă, adică prin indivizii pe care-i afectează. El declara : „Fiecare individ are maladiile sale, proporţional cu forţele sale". Concluzia este că, în primul rând, trebuie depistată şi îndepărtată cauza îmbolnăvirii, acest tratament fiind doar ajutător, pentru a grăbi vindecarea. De cele mai multe ori, este necesară combinarea acestor tratamente cu altele (plante medicinale, acupunctură, reflexoterapie etc.). În cazuri mai complicate, o îndrumare din partea unui specialist este bine venită.

Aparatul circulator

Porumb, secară, anason, ardei iute, asmăţui, ceapă, fenicul, ghimbir, hrean, leurdă, mărar, pătrunjel, piper, salvie, usturoi, afine, coacăze roşii, coacăze negre, măceşe, păducel, grepfrut, lămâie, papaia, măr, smochine, strugure, anghinare, păpădie, rucola, sparanghel, urzică vie, varză, fasole verde, pestriţă, soia ; miere cu suc de orz verde, propolis, peşte.

Inima

Orz, porumb, secară, anason, cardamom, ceapă, dafin, hrean, leurdă, mentă, mărar, nucşoară, pătrunjel, praz, roiniţă, rosmarin, scorţişoară, şofran, usturoi (subţiază sângele), afine, cătină, coacăze negre, măceşe, gutui (frunze), măceşe, păducel, rodie, zmeură, vişine, grepfrut, lămâie, ananas, banană, curmale, papaia, fistic, măsline (ulei), nucă, seminţe de floarea-soarelui, măr, pepene roşu, pepene galben (cantalup), pară, prună, strugure (must, ulei din seminţe de boabe, puţin vin), dovleac, rucola, spanac, sparanghel, varză, fasole verde, pestriţă, boabe, soia, lucernă ; miere (cu hrean), păstură, polen (să nu fie colesterol), propolis (cu miere şi usturoi), peşte (hering, sardine, cod).

- *Afecţiuni cardiace cu substrat nervos, tahicardii* : ceapă, chimen, cicoare, leurdă, maghiran, pătrunjel, rosmarin, usturoi, leurdă, păducel, ananas, nucă, strugure, dovleac, lăptucă, sparanghel, vânătă, lucernă ; miere, păstură, polen.

Scanned with OKEN Scanner

- *Angină pectorală*: secară, coada-şoricelului, muştar, salcâm, salvie, coacăze negre, măceşe, păducel, smochină (lăstari), seminţe de floarea-soarelui, anghinare, dovleac copt, morcov, spanac, urzică vie, varză, soia, miere, păstură (cu alte produse apicole), propolis, hering.
- *Cardiopatie ischemică*: porumb, chimen, leurdă, măceşe, pătrunjel, păducel, ananas, pepene roşu, strugure, rucola, lucernă; miere, păstură, polen, propolis (cu miere şi usturoi – sub supraveghere).
- *Edem cardiac*: leuştean, pătrunjel, păducel, pepene roşu, strugure, dovleac, urzică vie, varză, fasole verde; miere, păstură, polen, propolis.
- *Infarct miocardic*: germeni de grâu, secară, coada-şoricelului, usturoi, afine, coacăze negre, grepfrut, nucă, seminţe de floarea-soarelui, măr (şi oţet de mere), strugure (puţin vin), spanac, soia, lucernă; miere, păstură sau polen (atenţie la colesterol), peşte (hering etc.).
- *Insuficienţă cardiacă*: coacăze negre, pătrunjel, gutui (frunze), măceşe, păducel, seminţe de floarea-soarelui, strugure, spanac, soia, lucernă; miere, păstură sau polen (atenţie la colesterol).
- *Miocardită*: păducel, caise (sâmburi dulci), strugure, varză, soia; miere, păstură, polen, propolis, hering.

Sânge

Germeni de grâu, drojdie de bere, ovăz, secară, anason, asmăţui, ceapă (formare sânge, reglează presiunea), chimen, cicoare, cimbru (leucocitoză), coada-şoricelului, leurdă, muştar, pătrunjel, scorţişoară, usturoi, afine, coacăze roşii şi negre, păducel, grepfrut, lămâie, ananas, curmale, mango, papaia, smochină, alune, fistic, migdale, nucă, măr, pepene galben, piersică, strugure, cartof, castravete, lăptucă, rucola, sparanghel, urzică vie, varză, păstură sau polen (atenţie la colesterol), propolis, peşte.

- *Alcoolism*: drojdie de bere, ardei iute, cimbru, pătrunjel, fragi, cătină, coacăze negre, migdale, măr (oţet de mere), varză, miere, păstură, polen, propolis.
- *Anemii*: germeni de grâu, drojdie de bere, cicoare, hrean, pătrunjel, praz, rosmarin, agrişe, căpşune, fragi, cătină, coacăze negre, mure, zmeură, caise, castane, lămâie, portocală, ananas, avocado, banană, curmale, mango, smochină, alune, fistic, măsline, migdale, nucă (şi frunze), măr, pepene galben, pară, piersică, prună, strugure (must), andive, ciuperci, lăptucă, ştevie, morcov, păpădie, revent, roşie, rucola, sfeclă roşie, spanac, sparanghel, urzică vie, varză, vânătă, fasole boabe, faguri, căpăceală, lăptişor de matcă, păstură, polen, propolis.
- *Azotemie*: praz.
- *Hematurii*: piersică, urzică vie.
- *Hemofilie*: coada-şoricelului, măr, strugure, urzică vie, varză.
- *Hemoragii*: mătase porumb, scorţişoară, usturoi, cătină, frunze de coacăz de munte, coacăze roşii, coacăze negre, grepfrut, lămâie, portocală, curmale, alune (frunze), migdale, nucă (frunze), gutuie (şi frunze), măr, strugure, urzică vie, varză.
- *Hipertensiune*: secară, anason, cicoare, leurdă, rosmarin, scorţişoară, usturoi, agrişe, fragi, zmeură, cătină, coacăze roşii, coacăze negre, măceşe, păducel, rodie, zmeură, lămâie, alune, măsline (ulei), nucă (nuci, frunze, coji), măr (şi oţet de mere), pepene roşu, pere, prună, strugure (nu în cea gravă), anghinare, castravete, morcov, urzică vie, varză; miere (cu usturoi, oţet de mere şi apă),

Scanned with OKEN Scanner

polen (atenţie la colesterol), propolis (cu usturoi şi miere – sub supraveghere), peşte (hering, ficat de rechin etc.).

- *Hipotensiune*: orez, orz, cimbru, leuştean, piper, rosmarin, sare, coacăze roşii, păducel, măsline (ulei), castravete, sfeclă roşie, urzică vie; propolis.
- *Infecţii*: ardei iute, ceapă, cimbrişor, cimbru, hrean, mentă, muştar, pătrunjel, salvie, usturoi, căpşune, fragi, coacăze de munte, măceşe, lămâie, grepfrut, fistic, migdale, măr, strugure, anghinare, măcriş, roşie, rucola, urzică vie, varză, fasole verde, soia, lucernă; faguri, căpăceală, lăptişor de matcă, păstură (asociată cu alte produse apicole), propolis.
- *Intoxicaţii*: drojdie de bere, asmăţui, cardamom, cicoare, cuişoare, ghimbir, ienupăr, leurdă, mentă, mărar, nucşoară, pătrunjel, salvie, scorţişoară, usturoi, leurdă, căpşune, fragi, cătină, coacăze roşii, coacăze negre, măceşe, mur (fructe şi crenguţe), porumbar, soc, cireşe, lămâie, dude, ananas, smochină, măsline (ulei), migdale, măr, pepene roşu, pară, piersică, prună, strugure, andive, castravete, lăptucă, ştevie, morcov (suc), păpădie, roşie, sparanghel, urzică vie, varză, fasole verde, fasole boabe (teci); păstură, polen, propolis.
- *Tabagism*: leurdă, pătrunjel, fragi, cătină, măr; păstură, propolis.

Vase de sânge

Porumb, ceapă, cuişoare, ghimbir, leurdă, pătrunjel, salvie, usturoi, afine, căpşune, fragi, coacăze roşii, păducel, rodie, lămâie, nucă, seminţe de floarea-soarelui, măr, strugure (must şi puţin vin), castravete, dovleac, lăptucă, păpădie, rucola, sparanghel, urzică vie, soia, lucernă; miere cu germeni de grâu, miere cu suc de orz verde, propolis, venin de albine, peşte.

- *Afecţiuni vasculare*: hrişcă, porumb, secară, anason, ceapă (tromboză), coada-şoricelului, ghimbir, pătrunjel, piper (dilată vasele), salvie, usturoi, leurdă, cătină, coacăze roşii, coacăze negre, măceşe, păducel, lămâie, portocală, alune (frunze, muguri), nucă, măr, strugure (extras din seminţe, vin), dovleac (la cele produse de diabet), lăptucă şi oţet de mere, păpădie, ridiche neagră, roşie, rucola, spanac, sparanghel, urzică vie, soia, lucernă; lăptişor de matcă, miere cu germeni de grâu, propolis.
- *Arterioscleroză*: germeni de grâu, secară, anason, ceapă, cimbru (ulei), hrean, leurdă, mărar, muştar, susan, usturoi, afine, cătină, păducel, lămâie, alune, măsline (ulei), măr, strugure, lăptucă, păpădie, roşie, rucola, spanac, sparanghel, urzică vie, soia, lucernă; lăptişor de matcă, propolis.
- *Arterite, flebite, trombangeite obliterante*: porumb, secară, ceapă, leurdă, tarhon, usturoi, afine, cătină, coacăze negre, măceşe, păducel, castane, lămâie, portocală, măsline (ulei), măr (şi oţet de mere), strugure, lăptucă, păpădie, roşie, rucola, sparanghel, urzică vie, soia, lucernă; miere cu germeni de grâu, propolis.
- *Ateroscleroză*: porumb, secară, anason, ceapă, hrean, leurdă, muştar, praz, susan, tarhon, usturoi, afine, căpşune, fragi, cătină, coacăze negre, măceşe, păducel, zmeură, cireşe, lămâie, ananas, alune, măsline (ulei), nucă (ulei), seminţe de floarea-soarelui, măr, prună, strugure (must nefermentat), roşie, rucola.
- *Circulaţia sângelui (circulaţia periferică şi insuficienţă circulatorie cerebrală)*: secară, anason, ardei iute, cimbru, coada-şoricelului, fenicul, hrean, leurdă, mentă, muştar, pătrunjel, piper, rosmarin, salvie, usturoi, afine, cătină, coacăze roşii, măceşe, păducel, castane, grepfrut, lămâie, portocală, papaia, smochină, măsline (ulei), măr, pepene galben, strugure (şi puţin vin), prună, strugure (must),

Scanned with OKEN Scanner

andive, anghinare, castravete, lăptucă, morcov, păpădie, roşie, sparanghel, urzică vie, varză, soia; miere cu ceapă, miere cu suc de orz verde, propolis, venin de albine.

- *Colesterol*: orz, ovăz, porumb, ardei iute (scade colesterolul), ceapă, coriandru, leurdă, rosmarin, susan, tarhon, usturoi, căpşune, fragi, rodie, cireşe, lămâie, alune, măsline (ulei), seminţe de in, seminţe de floarea-soarelui, măr, strugure (şi ulei de seminţe), anghinare, lăptucă şi oţet de mere, păpădie, seminţe de dovleac, roşie, rucola, sparanghel, bob, soia; lăptişor de matcă, peşte (ulei, cod etc.).
- *Fragilitate vase capilare*: leurdă, măceşe, păducel, zmeură, grepfrut, lămâie, nucă, măr, strugure (ulei de seminţe), seminţe de floarea-soarelui, soia, roşie, rucola, lucernă, polen, propolis.
- *Varice, tromboză, ulcer varicos*: secară, anason, ceapă, coada-şoricelului, ghimbir, leurdă, salvie, usturoi, afine, castane, lămâie, portocală, alune (frunze), măsline (ulei), nucă (frunze), măr (şi oţet de mere), strugure (şi frunze), păpădie, roşie, sparanghel, urzică vie, varză, soia, lucernă; miere cu ceapă, propolis.

Aparatul digestiv

Ficat

Secară

- *Afecţiuni ficat*: drojdie de bere, mătase şi inflorescenţa bărbătească de la porumb, asmăţui (curăţă), ceapă, cicoare, cimbrişor, coada-şoricelului, leuştean, nucşoară, salvie, tarhon, usturoi, afine (tonifică), agrişe, căpşune, fragi, coacăze roşii, coacăze de munte, coacăze negre, măceşe, păducel, zmeură, cireşe şi vişine (codiţe), grepfrut, gutui (frunze), lămâie, portocală, curmale, papaia, smochină, alune, măsline (ulei), migdale, nucă, gutuie (şi seminţe), măr, pepene roşu, piersică (dispepsii hepatice), prună, strugure (must), andive, anghinare, cartof, castravete, lăptucă, morcov, păpădie, revent, ridichea neagră şi roşie, sfeclă roşie, spanac, sparanghel, fasole verde, fasole boabe, soia; lăptişor de matcă, miere cu suc de orz verde, miere, păstură, polen, propolis.
- *Ciroză*: frunze de pătrunjel, zmeură, lămâie, măsline (ulei), prună, strugure (must), andive, anghinare, păpădie, ridiche neagră şi roşie, sfeclă roşie, varză; păstură, polen.
- *Colici hepatice*: cicoare, coada-şoricelului, mentă, căpşune, fragi, coacăze negre, măceşe, lămâie, măsline (ulei), migdale, nucă, măr, anghinare, lăptucă, păpădie, ridiche neagră şi roşie, varză; polen.
- *Hepatită*: germeni de grâu, ovăz, secară, cicoare, dafin, pătrunjel, cătină, coacăze roşii, măceşe, lămâie, portocală, banană, măsline (ulei), seminţe de floarea-soarelui, gutuie, măr, prună, strugure (must nefermentăt), anghinare, cartof, morcov, păpădie, ridiche neagră şi roşie, sfeclă roşie, spanac, soia, apilarnil, lăptişor de matcă, miere cu propolis şi lăptişor de matcă (hepatita B), păstură, polen, propolis (hepatita B).
- *Icter*: orz, asmăţui, scorţişoară, coacăze roşii, lămâie, măsline (ulei), măr, prună, strugure (must), anghinare, lăptucă, ştevie (rădăcina), morcov, păpădie, ridiche neagră, sfeclă roşie, sparanghel, soia, polen.
- *Steatoză hepatică*: anghinare, soia.

Scanned with OKEN Scanner

Vezică biliară

Inflorescenţa bărbătească de la porumb, anason, ardei iute, asmăţui (colagog), cicoare, cimbru, coada-şoricelului, hrean, mentă, pătrunjel, roiniţă, salvie (coleretic, colagog), usturoi (coleretic), leurdă, afine, măceşe (coleretice, colagoge), mure, soc (colagog), grepfrut, lămâie, măsline (ulei), măr, pară (frunze), smochină, strugure, andive, anghinare, cartof, castravete, morcov, păpădie, păstârnac, ridiche neagră şi roşie, topinambur, urzică vie, miere, polen, propolis, peşte (ulei).

- *Colecistită*: mătase porumb (coleretică), cicoare, cimbrişor, coada-şoricelului, mentă, roiniţă, tarhon, măceşe, lămâie, măsline (ulei), pară, piersică (colici), prună, strugure (must), anghinare, morcov, păpădie, revent, ridiche neagră şi roşie, polen, propolis, peşte (ulei).
- *Dischinezie biliară*: ardei iute, asmăţui (colagog), cicoare, cimbru, coada-şoricelului, mentă, pătrunjel, roiniţă, salvie, cătină, fragi, măceşe, lămâie, măsline (ulei), strugure (colagog), anghinare, salată creaţă, morcov, păpădie, ridiche neagră şi roşie.
- *Litiază biliară*: tărâţe, orz, mătase porumb, ceapă, cicoare, dafin, hrean, mentă, nucşoară, pătrunjel, usturoi, cătină, fragi, coacăze negre, zmeură, cireşe, lămâie, ananas, smochină, măsline (ulei), nucă, măr, pepene roşu (seminţe), piersică, strugure (şi suc de cârcei), andive, anghinare, cartof, salată creaţă, morcov, păpădie, păstârnac, ridiche neagră şi roşie, roşie, sfeclă roşie, urzică vie.

Intestine

Germeni de grâu, mei, orez, orz, porumb, secară, drojdie de bere, ovăz, ardei iute (dezinfectant, dar şi iritant), chimen, cimbrişor, cimbru, coada-şoricelului, dafin, fenicul, ghimbir, ienupăr, mărar, mentă, nucşoară, pătrunjel, praz (dispepsii), roiniţă, salvie, scorţişoară, usturoi, afine, coacăze negre, cireşe (fermentaţii, dezinfectant), grepfrut, portocală, papaia, alune, măsline (ulei), migdale, nucă (şi frunze), nucă de cocos, gutuie, măr, smochină, strugure, anghinare, dovleac, morcov, ridiche neagră şi roşie, rucola, sfeclă roşie, sparanghel, lucernă, miere cu germeni de grâu, păstură, polen, propolis, peşte (ulei).

- *Abces perianal*: scorţişoară, lucernă.
- *Colită-enterită-enterocolită*: orez, orz, drojdie de bere, secară, busuioc (de fermentaţie), chimen, cimbru (ulei), coada-şoricelului, fenicul, ienupăr (de fermentaţie), mentă, roiniţă, salvie, şovârf (de fermentaţie), tarhon, usturoi (putrefacţie), cătină, fragi (frunze), coacăze negre (de putrefacţie), coarne, mure, zmeură, castane, portocală, dude (necoapte, frunze), smochină, migdale, nucă (frunze), gutuie, măr, pepene roşu (de putrefacţie), strugure (de putrefacţie), dovleac (enterite, colite de putrefacţie), lăptucă (antiputrid), morcov (antiputrid), nalbă, păpădie (antiputrid), ridiche roşie (antiputrid), roşie (enterite), sfeclă roşie, apilarnil, păstură, polen (eventual cu apilarnil sau propolis), propolis, cartilagiu de rechin (enterită).
- *Colon iritabil*: orz, chimen, dafin, fenicul, nucşoară, scorţişoară, seminţe de in, gutuie (şi seminţe), lucernă; propolis.
- *Constipaţie*: tărâţe, orz, drojdie de bere, ovăz, anason, asmăţui, cicoare, fenicul, ghimbir (puţin), hrean, muştar, piper, praz, salvie, usturoi (mujdei), leurdă,

Scanned with OKEN Scanner

afine, agrişe, căpşune (coapte bine), fragi, coacăze roşii, coacăze negre, măceşe, mure (proaspete), flori de porumbar, soc, zmeură, caise (uscate), cireşe, grepfrut, lămâie, portocală, dude (coapte), banană (multă), mango, smochină (şi rămurele), măsline (ulei), migdale, nucă, nucă de cocos, seminţe de in, măr, pepene roşu, pepene galben, pară, piersică (şi flori), prună (uscată, frunze), strugure (cu coajă, must, stafide), andive, anghinare, cartof, castravete, dovleac, lăptucă, măcriş, roşie, ştevie (şi seminţe), morcov, nalbă (mică, de cultură), păpădie, revent (rădăcină puţină), roşie, spanac, topinambur, varză dulce şi acră (zeamă), vânătă, linte, lucernă, mazăre verde, polen, peşte (ulei).

- *Diaree* : orz, porumb, drojdie de bere, busuioc, ceapă, chimen, cimbru, coriandru, dafin, ghimbir (mult), hrean, mentă, nucşoară, praz, roiniţă, scorţişoară, usturoi, afine, leurdă, căpşune (frunze), cătină, coacăz de munte, coacăze negre, coarne, măceşe, mure (uscate), păducel, porumbar, rodie, zmeură, caise (proaspete), cireşe, grepfrut, lămâie, dude (frunze), banană (puţină), curmale, arahide, măsline (ulei), nucă (şi frunze), gutuie, măr, pară (cele astringente), strugure (sâmburi pisaţi cu must – nu în cea cronică, frunze, vin), ştevie (rădăcina), morcov, nalbă (rădăcină de nalbă mare), urzică moartă şi vie, varză (cataplasme) ; polen, propolis.
- *Dispepsii* : chimen, zmeură (de putrefacţie), cireşe (fierte, codiţe), ananas, smochină, măsline (ulei), gutuie, măr, piersică, anghinare, cartof, dovleac, morcov, ridiche neagră, topinambur, urzică vie, linte (făina), propolis.
- *Dizenterie* : orz, drojdie de bere, coriandru, mentă, roiniţă, usturoi, leurdă, afine, coacăze negre, coarne, măceşe, porumbar, rodie, castane, grepfrut, gutuie, măr, strugure (sâmburi pisaţi cu must), morcov, urzică vie, varză (cataplasme), propolis.
- *Fisuri anale* : orz, anason, dafin, nucşoară, scorţişoară, mure, urzică vie, varză, fasole verde, lucernă ; propolis.
- *Hemoroizi* : secară, asmăţui, chimen, coada-şoricelului, coriandru, dafin, hrean, mărar, nucşoară, oregano, praz, scorţişoară, usturoi, afine, mure, castane, smochină, gutuie (şi seminţe), pepene galben, prună, strugure (cu coajă, frunze), cartof, castravete, dovleac, măcriş, ştevie, nalbă (clisme), păpădie, sfeclă roşie (frunze), spanac, untişor, urzică vie, varză, vânătă (frunze-cataplasme), fasole verde, lucernă ; propolis.
- *Prolaps rectal* : gutuie (seminţe).
- *Paraziţi intestinali* : secară, anason, ardei iute, ceapă, chimen, cicoare, cimbrişor, cimbru, coada-şoricelului, coriandru, cuişoare, fenicul, hrean, ienupăr, mărar (sămânţă – limbrici), mentă, pătrunjel, piper, praz, scorţişoară, tarhon, usturoi, leurdă, afine, căpşune, fragi, coarne, măceşe, lămâie (şi sâmburii), papaia, alune, măsline (ulei), nucă (şi ulei, frunze), piersică (frunze), prună (şi frunze), smochine proaspete, cartof (cu ulei de nucă), dovleac, morcov, revent, varză (seminţe – limbrici), năut ; propolis.
- *Polipi anali, pe colon* : peşte.
- *Spasme intestinale* : anason, coriandru, fenicul, hrean, mentă, mărar, roiniţă, salvie, usturoi, migdale, ardei (cu morcov), cartof, lăptucă, nalbă mare, sparanghel, propolis.
- *Vomă, greaţă* : anason, busuioc, chimen, coriandru, cuişoare, ghimbir, mărar, mentă, nucşoară, oregano, roiniţă, scorţişoară, lămâie (sâmburi), nucă de cocos, gutuie, pepene (seminţe pisate), anghinare, măcriş, ştevie, ridiche roşie ; propolis.

Scanned with OKEN Scanner

Stomac

Germeni de grâu, orz, porumb, anason, asmăţui, busuioc, cardamom, ceapă, chimen, cicoare, cimbrişor, coada-şoricelului, coriandru, cuişoare, dafin, fenicul, ghimbir, ienupăr, mărar (seminţe), mentă, leuştean, nucşoară, oregano, praz, roiniţă, rosmarin, salcâm, salvie, scorţişoară, şovârf, tarhon, afine, coacăze roşii, măceşe, rodie, zmeură, ananas, curmale, mango, papaia, măsline (ulei), migdale, nucă, gutuie (şi seminţe), măr, pară, smochină, strugure, anghinare, cartof (crud – suc sau fiert), lăptucă, lobodă (seminţe), morcov, nap, roşie, urzică vie, năut ; miere cu germeni de grâu, oţet de mere cu miere, păstură, polen, propolis, peşte (ulei).

- *Balonări şi colici* : porumb, anason, busuioc, cardamom, ceapă, chimen, cimbrişor, cimbru, coada-şoricelului, coriandru, cuişoare, dafin, fenicul, ghimbir, ienupăr, leuştean, maghiran, mărar (seminţe), mentă, muştar, nucşoară, oregano, roiniţă, salvie, scorţişoară, şofran, usturoi, leurdă, afine, coarne, măceşe, rodie, portocală, nucă, papaia, smochină, strugure (must nefermentat), anghinare, ardei (cu morcov), castravete, lobodă (seminţe), morcov (seminţe), nalbă mare, sparanghel ; propolis.
- *Gastrită* : orz, ovăz, chimen, cimbru (dureri), coada-şoricelului, coriandru, hrean (hipoacide), maghiran (hipoacide), şovârf, usturoi, gutuie (şi seminţe), măr, smochină (muguri), strugure, anghinare, cartof, sparanghel, urzică moartă şi vie ; apilarnil, polen, propolis (gastrită polipoasă), peşte (ulei).
- *Gastrită hiperacidă şi ulcer gastroduodenal* : orz, orz verde, coriandru, fenicul, salcâm, tarhon, afine, cătină, coacăze negre, zmeură, cireşe, lămâie, dude (frunze), banană, smochină, măsline (ulei), nucă, seminţe de in, gutuie (şi seminţe), măr, piersică, bame, cartof, castravete, dovleac, gulie, morcov, nalbă mare, păpădie, broccoli, revent (la hemoragii), urzică vie, varză, lucernă ; apilarnil, lăptişor de matcă, păstură, polen, propolis, peşte (ulei).
- *Gastrită hipoacidă* : porumb, anghinare ; ceară (stimul secreţii).
- *Hipoaciditate stomac* : ardei iute, nucă de cocos ; ceară.
- *Piroză* : anason, salvie, zmeură, măsline (ulei), pară, castravete, lobodă (seminţe).

Aparatul genital

Băi cu paie de ovăz, busuioc, chimen, fenicul, maghiran, mărar, pătrunjel, salvie, şofran, usturoi, păducel, zmeură (progesteron), curmale, mango, smochină, alune, migdale (spasme), nucă, lăptucă, morcov, ţelină, urzică vie şi moartă, soia, lăptişor de matcă, miere, apilarnil, miere cu ţelină, păstură, polen, propolis, alimente marine (hering etc.).

- *Afrodiziac* : ardei iute, busuioc, cardamom, ceapă, cicoare (seminţe), cimbru, leuştean, maghiran, nucşoară, oregano, scorţişoară, şofran, usturoi, vanilie, coacăze negre, ţelină.
- *Anafrodiziac* : coriandru, lăptucă.
- *Atrofiere ovare* : germeni de grâu, morcov.
- *Atrofiere testicule* : germeni de grâu, muştar, nucă.
- *Bacterii, ciuperci, scurgeri de vagin* (leucoree) : drojdie de bere, cimbru, coriandru, hrean, mentă (candida), pătrunjel, salcâm, usturoi (candida), mure (leucoree),

Scanned with OKEN Scanner

păducel (leucoree), nucă (frunze – leucoree), gutuie, morcov, ridiche neagră (leucoree), sfeclă roşie, urzică moartă; miere, lobodă, păstură (cu alte produse apicole), propolis.

- *Cervicite*: propolis.
- *Fibrom uterin, chist ovarian*: oregano, zmeură, strugure (ulei de seminţe), lobodă, păstură, polen, propolis; peşte (ulei).
- *Fortifierea fibrelor uterine*: chimen, soia (puţină de către tinere); miere, păstură.
- *Hiperfoliculină*: seminţe de floarea-soarelui; păstură, polen, propolis.
- *Hipofoliculinie*: spanac, soia.
- *Impotenţă bărbaţi, frigiditate femei*: germeni de grâu, ovăz, busuioc, cardamom, ceapă (şi verde), cimbru, muştar, oregano, vanilie, portocală, nucă, ciuperci, păstârnac, spanac, ţelină, fasole boabe, năut; lăptişor de matcă, miere (cu oţet şi usturoi), păstură, polen, propolis.
- *Inflamaţia testicolelor*: chimen, nucă; propolis.
- *Insuficienţă galactogogă*: anason, busuioc, ceapă, chimen, fenicul, mărar (sămânţa), coacăze negre, soc, alune, migdale, nucă (frunze), seminţe de floarea-soarelui, morcov (şi seminţe), spanac, topinambur, soia.
- *Insuficienţă ovariană*: zmeură, morcov (şi flori şi frunze); apilarnil (cu miere – pubertate întârziată).
- *Leziuni ulceroase sâni*: morcov; miere, propolis.
- *Litiaza prostatică*: pepene (sâmburi).
- *Mastite, mastoze*: pătrunjel, varză; apilarnil, polen, propolis; peşte (ulei).
- *Mâncărimi vaginale, vulvare*: seminţe de floarea-soarelui, spanac, urzică moartă, soia; păstură (cu alte produse apicole), propolis.
- *Menopauză*: mătase porumb, asmăţui (premenopauză – echilibrant glandular), busuioc, fenicul, salvie, coacăze negre (premenopauză), păducel, soc, zmeură, portocală, banană, curmale, smochină, nucă, seminţe de in (postmenopauză), seminţe de floarea-soarelui, strugure, morcov (flori şi frunze), păpădie (are bor – estrogen), sfeclă roşie, ţelină, urzică moartă (calmare), soia (reduce bufeurile); apilarnil, păstură, polen, propolis.
- *Menstre*: germeni de grâu, porumb (neregulate), secară, anason (insuficienţe, cu dureri), busuioc, ceapă verde, chimen, cimbru, coada-şoricelului, dafin, fenicul (dismenoree), ienupăr (provoacă), mentă, leuştean, mărar (amenoree), pătrunjel, salvie (dismenoree), usturoi, mure, păducel, zmeură, curmale (dismenoree), papaia (reglează), smochină (emenagog – frunze), seminţe de floarea-soarelui, lăptucă, morcov (şi seminţe – emenagog), păstârnac, ridiche neagră, sfeclă roşie, spanac, ţelină, urzică moartă (dismenoree), urzică vie (reglează), soia (amenoree, oligomenoree – reglează); apilarnil (cu miere – menometroragii), polen; peşte (ulei).
- *Metrită, metroanexită*: propolis.
- *Metroragie*: mure, zmeură, gutuie, măceşe, strugure, urzică vie; apilarnil (cu miere).
- *Noduli mamari*: zmeură, morcov; apilarnil (cu miere), păstură, propolis.
- *Pentru oprire lactaţie*: asmăţui, pătrunjel.
- *Polipi endocervicali, veruci genitale*: măsline (ulei), propolis.
- *Prolaps uterin/genital*: gutuie (şi seminţe).
- *Prostatită*: seminţe de dovleac, drojdie de bere, ouă, muştar, germeni de grâu, ceapă, muştar, pătrunjel, salvie, nucă, pară (şi frunze), castravete, ridiche roşie,

Scanned with OKEN Scanner

urzică moartă (hipertrofia prostatei), varză, bob, broccoli; apilarnil (cu miere – hipertrofie prostată), polen sau propolis (nu în adenom).

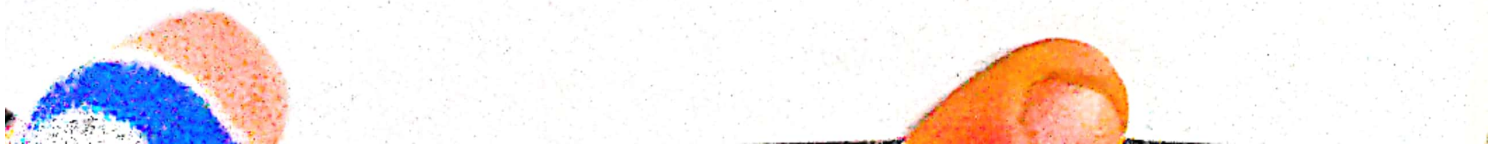
- *Sarcină*: germeni de grâu, mei, coarne (contra avort), curmale, smochină, alune, migdale, nucă, pară, smochină, strugure (must), lăptucă, morcov, spanac, soia.
- *Sterilitate*: ovăz, ceapă verde, salvie, nucă, seminţe de floarea-soarelui, măr (oţet de mere), morcov, spanac, ţelină, soia; lăptişor de matcă, apilarnil (cu miere), polen.
- *Uter infantil*: salvie, morcov; apilarnil (cu miere – pubertate întârziată).
- *Vaginită*: usturoi; păstură (cu alte produse apicole), propolis.
- *Vegetaţii veneriene, boli venerice*: chimen, pătrunjel (de câmp), maghiran (sifilis), măsline (ulei), nucă, gutui (frunze) cu măr (frunze) cu cimbrişor (sifilis), pepene verde copt (blenoragie), păstură (cu alte produse apicole), propolis.

Aparatul locomotor

Muşchi

Germeni de grâu, drojdie de bere, ovăz, porumb, anason (antispasmotic), mentă (spasme), muştar, pătrunjel, şovârf, usturoi, coacăze negre, lămâie, portocală, avocado, curmale, alune, măsline (ulei), măr, strugure (stafide), andive, cartof (cu morcov, ţelină, castraveţi), lăptucă, spanac, soia, bob, mazăre; lăptişor de matcă, miere, păstură (cu alte produse apicole), polen, propolis (infecţii – miozite), alimente marine (peşte – hering etc.)

- *Atrofie musculară, distrofie musculară progresivă*: germeni de grâu, drojdie de bere, ovăz, porumb, maghiran (relaxare), muştar, coacăze negre, lămâie, portocală, avocado, curmale, alune, măsline (ulei), nucă, seminţe de floarea-soarelui, măr, strugure (şi extras din seminţe), andive, cartof, lăptucă, spanac, soia, mazăre; lăptişor de matcă, miere, păstură (cu alte produse apicole), polen, alimente marine (hering etc.).
- *Cârcei, crampe*: germeni de grâu, cimbru, seminţe de floarea-soarelui, măr, strugure, andive, cartof, lăptucă, spanac, varză, soia, mazăre; lăptişor de matcă, miere, păstură (cu alte produse apicole), alimente marine (hering etc.).
- *Entorse, luxaţii*: porumb, cataplasme reci cu mălai fiert, cicoare, coada-şoricelului, muştar, lămâie, curmale, măsline (ulei), nucă, seminţe de floarea-soarelui, măr, strugure, andive, cartof, lăptucă, spanac, varză, soia, mazăre; lăptişor de matcă, miere, păstură (cu alte produse apicole), alimente marine (hering etc.).
- *Hernie*: pătrunjel (toate felurile), rosmarin, scorţişoară, portocală, papaia, nucă, seminţe de floarea-soarelui, măr, strugure, andive, lăptucă, spanac, varză, soia, mazăre; lăptişor de matcă, miere, păstură (cu alte produse apicole), alimente marine (hering etc.).
- *Întindere musculară şi ruptură de muşchi*: ovăz, porumb, coada-şoricelului, coacăze negre, lămâie, portocală, curmale, alune, măsline (ulei), nucă, seminţe de floarea-soarelui, măr, strugure, andive, cartof, lăptucă, spanac, varză, soia, mazăre; lăptişor de matcă, miere, păstură (cu alte produse apicole), polen, alimente marine (hering etc.).
- *Fibromiozită, tendonită*: mentă, muştar, portocală, curmale, nucă, seminţe de floarea-soarelui, măr, strugure, andive, lăptucă, spanac, soia, mazăre; lăptişor de



Scanned with OKEN Scanner

matcă, miere, păstură (cu alte produse apicole), propolis; alimente marine (hering etc.).

- *Miopatii*: ovăz, porumb, lămâie, portocală, curmale, nucă, seminţe de floarea-soarelui, măr, strugure, andive, lăptucă, spanac, soia, mazăre; lăptişor de matcă, miere, miere, păstură (cu alte produse apicole), polen, alimente marine (hering etc.).

Oase

Ceapă, banană, curmale, papaia, alune, migdale, nucă, strugure (stafide), andive, cartof, gulie, păpădie, fasole boabe, soia; lăptişor de matcă, miere, păstură, propolis; peşte.

- *Fracturi*: ceapă, cicoare, coada-şoricelului, coacăze negre, castane (contra edemelor), lămâie, banană, curmale, alune, migdale, nucă, strugure (stafide), andive, cartof, gulie, păpădie, fasole boabe, soia; lăptişor de matcă, miere, păstură, polen, propolis; peşte.
- *Osteoporoză*: ceapă, mărar, curmale, alune, migdale, nucă, strugure (stafide), andive, cartof, gulie, păpădie (bor – estrogen), fasole boabe, soia; lăptişor de matcă, miere, păstură (cu alte produse apicole), polen, propolis cu miere; peşte.
- *Scolioză*: banană, curmale, papaia, alune, migdale, nucă, strugure (stafide), andive, cartof, gulie, păpădie, fasole boabe, soia; lăptişor de matcă, miere, păstură, propolis; peşte.
- *Topire a substanţei osoase, umflături la os, osteomielită*: coacăze negre, banană, curmale, migdale, nucă, strugure (stafide), andive, cartof, gulie, păpădie, fasole boabe, soia; lăptişor de matcă, miere, păstură (cu alte produse apicole), polen, propolis, alimente marine (hering etc.).
- *Apă la genunchi*: hrean, varză.

Reumatism

Orz, băi cu paie de ovăz, seminţe de ovăz, porumb, ardei iute (antiinflamator), asmăţui, ceapă, cicoare, cimbrişor (sedativ dureri), cimbru, coriandru, ghimbir, hrean (extern), ienupăr, leurdă, mentă, maghiran, muştar (inflamaţii, dureri – măreşte circulaţia sângelui), pătrunjel, (de câmp) praz, rosmarin, salvie, scorţişoară, şovârf, tarhon, usturoi, afine, agrişe, căpşune, fragi, cătină, coacăz de munte, coacăze negre, soc, zmeură, castane, cireşe, grepfrut, lămâie, smochină, măsline (ulei), migdale, nucă (băi), măr, pepene roşu, pepene galben, pară, piersică, prună, strugure, anghinare, cartof, castravete, lăptucă, ştevie, morcov, păpădie, păstârnac, ridiche neagră şi roşie, roşie, sfeclă roşie, sparanghel (cu morcov, sfeclă, castraveţi – cu prudenţă, în gută, artrită), topinambur, ţelină, urzică vie, varză, fasole verde; lăptişor de matcă, miere cu germeni de grâu, polen, propolis, venin de albine; peşte (ulei), alimente marine (hering, ficat de rechin etc.).

- *Reumatism inflamator (artrite, discopatie lombară, poliartrită, abarticular, cardio-articular, infecţios, poliarticular, spondilita anchilozantă)*: germeni de grâu, ceapă, ghimbir, mentă, leuştean (junghiuri), rosmarin, usturoi, agrişe, căpşune, fragi, cătină, coacăz de munte, coacăze negre, soc, cireşe, grepfrut, lămâie, ananas, banană, măsline (ulei), măr, prună, strugure, anghinare, castravete, lăptucă, morcov, ridiche neagră şi roşie, roşie, sfeclă roşie, topinambur, urzică vie, fasole verde; miere cu usturoi şi oţet de mere, oţet de mere cu miere, polen, propolis, peşte (ulei, hering, ficat şi cartilagiu de rechin etc.).
- *Reumatism degenerativ (artroze, spondiloze, umflături la genunchi – bursită)*: rosmarin, cătină, coacăze negre, grepfrut, lămâie, măsline (ulei), prună, strugure,

Scanned with OKEN Scanner

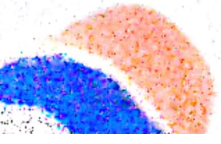
anghinare, castravete, lăptucă, morcov, roşie, sfeclă roşie, topinambur, urzică vie, fasole verde; miere cu germeni de grâu, polen, propolis.

- *Reumatism al părţilor moi (mialgii, miozite, periartrita scapulo-femurală)*: rosmarin, usturoi, cătină, coacăze negre, grepfrut, lămâie, măsline (ulei), măr, prună, strugure, anghinare, castravete, lăptucă, morcov, roşie, sfeclă roşie, topinambur, urzică vie, fasole verde; polen, propolis.
- *Gută sau reumatism metabolic*: germeni de grâu, ovăz, asmăţui, cicoare, cimbrişor, ienupăr, pătrunjel, praz, rosmarin, usturoi, afine, agrişe, căpşune, fragi, cătină, coacăz de munte, coacăze negre, zmeură, cireşe, grepfrut, lămâie, ananas, banană, măsline (ulei), măr, pepene galben, pară, prună, strugure, anghinare, cartof (cu morcov, ţelină, castravete), castravete, lăptucă, morcov, nap, păpădie, păstârnac, ridiche neagră, roşie, sfeclă roşie, topinambur, urzică vie, varză, bob, fasole verde.

Aparatul respirator

Orz, ovăz, porumb, anason, ardei iute, asmăţui (antiseptic), busuioc, ceapă, cimbru, dafin, ghimbir, hrean, ienupăr, leurdă, mărar, mentă, nucşoară, piper, salcâm, salvie, şovârf, usturoi, leurdă, cătină, coacăze roşii, coacăze negre, gutui (şi frunze), măceşe, migdale, mure, păducel, rodie, soc, zmeură, grepfrut, lămâie, alune, migdale (spasme), smochine, gutuie (şi flori, frunze, seminţe), măr, andive, dovleac, lăptucă, lobodă, morcov (fluidifiant pectoral), nap, păpădie, păstârnac, podbal, ridiche neagră şi roşie, urzică moartă şi vie, varză, lucernă, mazăre; faguri, căpăceală, lăptişor de matcă, faguri de miere, miere cu suc de orz verde, sirop de miere cu muguri de brad şi cu extract de propolis, păstură (cu alte produse apicole), propolis.

- *Abces pulmonar cu tuse*: coriandru, mango, morcov, urzică vie, varză, lăptişor de matcă, faguri de miere, păstură (cu alte produse apicole), propolis.
- *Aerofagie*: coriandru, fenicul, mentă.
- *Astm bronşic*: anason, asmăţui, ceapă, chimen, cimbru, cuişoare, fenicul, ghimbir, ienupăr, mentă, mărar, muştar, salvie, şovârf, usturoi, alune (muguri), afine, seminţe de floarea-soarelui, măr (oţet de mere), prună, andive, lăptucă, lobodă, morcov, păpădie, podbal, ridiche neagră şi roşie, urzică vie (suc), varză, mazăre, lăptişor de matcă, miere (cu usturoi şi oţet de mere), ficat de rechin.
- *Dureri în gât* (faringo-amigdalită, laringită): mei (cataplasme), orz, cataplasme ovăz fiert, porumb (cataplasme mămăligă fierbinte), secară, anason (frunze, seminţe pentru răguşeală), ardei iute, asmăţui (ulcer faringian), ceapă (laringită, răguşeală), cimbru, fenicul, ghimbir, hrean, mentă, mac, pătrunjel (de câmp), piper, praz, salvie, usturoi, afine (faringite), căpşune, dude negre, fragi (frunze--angine), coacăze negre, gutui (frunze), măceşe, mure, zmeură, lămâie, alune (ulei), nucă (coji), gutuie (şi frunze), măr (oţet de mere-gargară), smochină (laringite etc.), cartof (cataplasme), dovleac copt (cataplasme), morcov, nalbă (laringite), nalbă mică, nap, sfeclă roşie (frunze), urzică vie, varză (suc cu miere); faguri, căpăceală, lăptişor de matcă, miere, oţet de mere cu miere, păstură (cu alte produse apicole), propolis.
- *Emfizem pulmonar şi silicoza*: ienupăr, mentă, şovârf (laringe), usturoi, mure, dude, smochină, alune (muguri), ridiche neagră, varză; miere, păstură (cu alte produse apicole).



Scanned with OKEN Scanner

- *Febră*: orez, orz, anason, ardei iute, busuioc, ceapă, cicoare, coriandru, ghimbir, muştar, oregano, piper, salcâm, salvie, usturoi, căpşune, fragi, coacăze negre, coarne, măceşe, soc, zmeură, grepfrut, lămâie, portocală (şi coaja), smochină, măsline (ulei), nucă (pereţi despărţitori), măr, piersică, prună (frunze), strugure (must, vin), castravete, lăptucă, lobodă, păstârnac; păstură (cu alte produse apicole).
- *Gripă, răceală*: orez, cataplasme la junghiuri cu mălai fiert (fierbinte), anason, ardei iute, busuioc, ceapă, cimbru, cuişoare, fenicul, ghimbir, hrean, ienupăr, leurdă, mărar, mentă, mac, maghiran, muştar, salvie, scorţişoară, salcâm, usturoi, coacăze roşii, gutui (frunze), soc, zmeură, grepfrut, lămâie, smochină, măsline (ulei), gutuie, strugure (vin roşu), cartof (inhalaţii), morcov, nalbă mare, nap (seminţe), ridiche neagră şi roşie, roşie, sfeclă roşie, urzică vie, varză, lucernă, năut; faguri, căpăceală, lăptişor de matcă, descăpăcitură, miere, păstură (cu alte produse apicole), propolis.
- *Guturai, sinuzită*: orz, porumb (pe nas – fum de mălai ars pe jar), ardei iute, ceapă, ghimbir, hrean, ienupăr, mărar, mentă, rosmarin (inhalaţii), usturoi, cătină (ulei), coacăze roşii, soc, lămâie, smochină, gutuie (şi frunze), andive, morcov, ridiche neagră şi roşie, urzică vie, varză, lucernă, mazăre; miere, descăpăcitură, lăptişor de matcă, căpăcele şi faguri de miere, păstură (cu alte produse apicole), propolis.
- *Ozenă*: faguri, căpăceală, miere.
- *Pleurezii*: ceapă, ghimbir, hrean, dude, curmale, mango, smochină, alune, morcov, ridiche neagră, varză; miere, păstură (cu alte produse apicole).
- *Pneumonie*: cimbru, ghimbir, hrean, mentă, muştar, salcâm, scorţişoară, zmeură, dude, curmale, mango, smochină, alune, măr, lăptucă, morcov, păpădie, podbal, ridiche neagră, urzică vie, varză, mazăre, lăptişor de matcă, miere, păstură (cu alte produse apicole), propolis.
- *Traheită*: ghimbir, leuştean, salvie, şovârf, gutuie (şi seminţe), smochină, morcov, nalbă, varză (zeamă); faguri, căpăceală, lăptişor de matcă, miere, păstură (cu alte produse apicole), propolis.
- *Tuberculoză*: orz, chimen, cuişoare, hrean, ienupăr, pătrunjel, usturoi, leurdă, coacăze roşii, zmeură, grepfrut, lămâie, dude, curmale, mango, salcâm, salvie, salvie de câmp, smochină, alune, morcov, măsline (ulei), migdale, nucă, gutuie, măr, pepene galben, pară, dovleac, lăptucă, ştevie, podbal, ridiche neagră, roşie sau sălbatică, sfeclă roşie, sparanghel, urzică vie (suc), varză, fasole verde, lucernă, mazăre; descăpăcitură, lăptişor de matcă, miere, miere cu suc de orz verde, păstură (cu alte produse apicole), propolis.
- *Tuse (bronşită)*: mei, orz, ovăz, porumb (decoct, cataplasme), anason, ardei iute (expectorant), asmăţui, busuioc (expectorant), ceapă, chimen, cimbru, coriandru, cuişoare (tuse uscată), dafin, fenicul, ghimbir, hrean, ienupăr, izmă, leuştean, levănţică, mac, mărar, muştar, oregano, piper (în congestii), praz, rosmarin, salvie, scorţişoară, şovârf, usturoi, leurdă, coacăze negre, gutui, măceşe, măr (copt), măr pădureţ (oţet), soc, zmeură, caise, castane (traheo-bronşita), dude, curmale, smochină, migdale, nucă (pereţi despărţitori), gutuie (şi flori, frunze, seminţe), măr, piersică, smochină, strugure (stafide şi smochine), dovleac, lăptucă, lobodă şi lobodă sălbatică (seminţe), ştevie, morcov, nalbă, nap, păpădie,

Scanned with OKEN Scanner

podbal, ridiche neagră şi roşie, sparanghel, urzică moartă şi vie, varză (şi varză roşie cu suc cu miere), mazăre; faguri, căpăceală, lăptişor de matcă, miere, păstură (cu alte produse apicole), propolis.

- *Tuse convulsivă*: hrean, mărar, scorţişoară, şovârf, usturoi, curmale, smochină, migdale, gutuie, măr, piersică (flori), lăptucă, morcov, podbal, ridiche neagră, urzică vie (şi congestie pulmonară), varză, lucernă, mazăre; descăpăcitură, lăptişor de matcă, miere, păstură (cu alte produse apicole), propolis.

Aparatul urinar

Rinichi

Mei, orez, orz, băi cu ovăz, porumb, secară, anason (diuretic), asmăţui, busuioc (diuretic), ceapă (şi verde), chimen, cicoare, cimbrişor (diuretic), cimbru, coriandru, cuişoare, fenicul, hrean (diuretic), ienupăr (diuretic, folosit limitat), mărar, mentă, leurdă, leuştean, maghiran, oregano (defecţiuni micţiune), pătrunjel (diuretic, antiinflamator), praz (diuretic), salvie, tarhon (diuretic), usturoi, leurdă, afine (diuretic, antiseptic), agrişe, căpşune, fragi, coacăz de munte, coacăze roşii, coacăze negre, măceşe, mure (infecţii), păducel, flori de porumbar, rodie, soc, zmeură, cireşe şi vişine (codiţe), grepfrut, portocală, curmale, mango, papaia, smochină, măsline (ulei), migdale, nucă (infecţii, edeme, reţin apa), nucă de cocos, pepene roşu, pară (şi frunze), piersică, prună (şi frunze), strugure (nu în probleme renale grave, vin alb – diuretic), andive, anghinare, castravete, dovleac, lăptucă, morcov, păpădie, păstârnac, ridiche neagră şi roşie, rucola, sfeclă roşie, sparanghel (cu morcov – prudenţă în litiaze), urzică vie, varză, vânătă, bob, fasole verde, năut; miere, polen, propolis (nu, în insuficienţă renală).

- *Albuminurie*: porumb (mătasea elimină albumine), păpădie, revent, fasole verde.
- *Cistită*: orz, mătase porumb, busuioc, cicoare, coada-şoricelului, ienupăr, maghiran, pătrunjel, praz, usturoi, coacăz de munte, cireşe şi vişine (codiţe), pară, dovleac, nalbă, nap, păpădie, ridiche roşie, urzică vie, bob, fasole verde; propolis.
- *Calculi renali*: orz, ovăz, porumb, asmăţui, chimen, cicoare, cimbru, coriandru, dafin, ienupăr, mentă, nucşoară, oregano, pătrunjel, usturoi, agrişe, căpşune, fragi, coacăz de munte, coacăze negre, măceşe, cireşe şi vişine (codiţe), grepfrut, lămâie, smochină, alune (ulei), măsline (ulei), migdale, nucă, măr (litiază urică), pepene roşu, pepene galben, pară (şi frunze), piersică, strugure (şi suc de cârcei), anghinare, castravete, lăptucă, morcov, nap, păpădie, păstârnac, ridiche neagră, roşie, sfeclă roşie, sparanghel (cu morcov – cu prudenţă), urzică vie, varză, fasole verde, năut.
- *Colici renale*: ceapă, leuştean, maghiran, pătrunjel, păducel, rodie, migdale, pară, piersică, sparanghel, bob.
- *Enurezis*: coajă de castan (antidiuretică), pătrunjel (de câmp), nucă; miere.
- *Incontinenţă urinară*: afine, nuci.
- *Nefrită, pielonefrită, pionefrită*: orz, porumb, ceapă, cicoare, hrean, pătrunjel, coacăze negre, zmeură, cireşe şi vişine (codiţe), migdale, nucă, măr (oţet de mere), pepene roşu, pară, anghinare, lăptucă, păpădie, păstârnac, ridiche roşie, urzică vie, varză; oţet de mere cu miere, păstură (cu alte produse apicole), propolis.
- *Oligurie*: mătase porumb, busuioc, ceapă, nucşoară, oregano, pătrunjel, praz, leurdă, coacăze roşii, coacăze de munte, grepfrut, măsline (ulei), măr (coji),

Scanned with OKEN Scanner

pepene galben, prună, anghinare, morcov, păpădie, varză, vânătă, fasole verde, năut; faguri, căpăceală.

- *Pielite*: coacăz de munte, coacăze negre, cireşe şi vişine (codiţe), nucă, măr (oţet de mere), pepene roşu, pară; păstură (cu alte produse apicole), propolis.
- *Retenţie urinară*: orez, ovăz, porumb, ceapă, fenicul, mărar, nucşoară, pătrunjel, praz, flori de porumbar, măsline (ulei), ştevie, morcov, păpădie, ridiche roşie, fasole verde.
- *Uremie*: orez, ovăz, mătase porumb, praz, usturoi, căpşune, fragi, coacăz de munte, coacăze negre, lămâie, măr, strugure, anghinare, castravete, morcov, roşie, năut.
- *Uretrită*: ienupăr, pară; păstură (cu alte produse apicole), propolis.

Glande endocrine

Germeni de grâu, drojdie de bere, ovăz, porumb, ceapă (echilibrant glande), coriandru, leurdă, pătrunjel, salvie, usturoi (reechilibrant), coacăze negre, mure, rodie, alune, nucă, seminţe de floarea-soarelui (gonade), gutuie, pepene roşu, pepene galben, strugure, andive, anghinare, lăptucă, morcov, păpădie, ridiche neagră şi roşie, roşie, rucola, sfeclă roşie, sparanghel (cu morcov), urzică vie, soia; lăptişor de matcă, păstură, polen, propolis; peşte.

Disfuncţia glandelor sudoripare

Ghimbir, ienupăr, mentă, pătrunjel, piper, salvie, scorţişoară, căpşun (frunze).

- *Sudorifice*: ghimbir, mei, pătrunjel, piper, scorţişoară, soc, zmeură.
- *Antisudorifice*: salvie, căpşun (frunze), nucă.

Metabolism

Cimbru, coada-şoricelului, coriandru, pătrunjel, tarhon, praz, rodie, ridiche neagră şi roşie, roşie, rucola, spanac, fasole boabe, soia; lăptişor de matcă, păstură, polen; peşte.

- *Anorexie*: germeni de grâu, drojdie de bere, anason, busuioc, chimen, cicoare, cimbrişor, coada-şoricelului, coriandru, cuişoare, dafin, fenicul, ghimbir, ienupăr, leuştean, maghiran, mărar, muştar, nucşoară, pătrunjel, piper, scorţişoară, tarhon, usturoi, afine, cătină, coacăze, rodie, zmeură, grepfrut, lămâie, portocală, curmale, mango, smochină, pepene galben, strugure, andive, anghinare, morcov, păpădie, polen, ridiche neagră şi roşie; faguri, căpăceală, lăptişor de matcă, miere cu ceapă, polen; ulei de peşte.
- *Lipsă vitamine şi săruri minerale, hipocalcemie, spasmofilie, rahitism, scorbut*: hrişcă, orz, drojdie de bere, mătase porumb, anason (antispasmotic), ceapă, cicoare, pătrunjel, usturoi, căpşune, fragi, cătină, coacăze, cireşe, lămâie, portocală, ananas, curmale, alune, măsline (ulei), pară, strugure, lăptucă, morcov, ridiche neagră şi roşie, roşie, rucola, sfeclă roşie, spanac, sparanghel, urzică vie, fasole boabe, soia, năut; lăptişor de matcă, miere, miere cu germeni de grâu, miere cu suc de orz verde, păstură, polen; peşte.
  - *Hipocalcemie, spasmofilie, rahitism*: hrişcă, drojdie de bere, anason (antispasmotic), ceapă, pătrunjel, alune, măsline (ulei), nucă (frunza – rahitism – băi), morcov, ridiche neagră şi roşie (rahitism), sfeclă roşie, varză (în special, cea

Scanned with OKEN Scanner

creaţă), fasole boabe; mierea, păstură (cu alte produse apicole), polen, propolis; peşte (ulei, ficat de rechin, cod etc.).
- *Lipsă vitamine şi săruri minerale*: orz, drojdie de bere, mătase porumb, cicoare, pătrunjel, usturoi, căpşune, fragi, cătină, coacăze, cireşe, portocală, ananas, curmale, alune, măsline (ulei), pară (săruri minerale), strugure, bame, ciuperci, lăptucă, morcov, ridiche neagră şi roşie, roşie, sfeclă roşie, spanac, sparanghel, topinambur, urzică vie, varză, fasole boabe (şi teci), soia, năut; faguri, căpăceală, miere, lăptişor de matcă, miere cu germeni de grâu, miere cu suc de orz verde, polen, peşte.
- *Podagră*: fasole boabe.
- *Scorbut*: asmăţui, ceapă, hrean, pătrunjel, cătină, coacăze negre, grepfrut, lămâie, portocală, cartof, măcriş, păpădie, ridiche neagră şi roşie, roşie, untişor, varză.

- *Inflamaţii ganglioni, limfatism, scrofuloză*: mei, secară, ceapă, hrean, scorţişoară (scrofuloză), susan (scrofuloză), pătrunjel (de câmp sau sălbatic), salvie, usturoi, afine (scrofuloză), agrişe (scrofuloză), căpşune (scrofuloză), măsline (ulei – scrofuloză), papaia, nucă (frunze, coji verzi, macerat de nuci sălbatice în ţiţei), dovleac (copt, cataplasme), ştevie, morcov, nalbă mică, sfeclă roşie (frunze), vânătă (scrofuloză).
- *Obezitate*: tărâţe, mătase porumb, ceapă, cicoare, praz, agrişe, coacăze roşii, păducel, porumbar, soc, cireşe, vişine, grepfrut, lămâie, ananas, seminţe de in, măr (cidru, oţet), strugure (şi frunze), cartof, lăptucă, nap, păpădie, păstârnac, roşie, rucola, sfeclă roşie, sparanghel, urzică vie, varză.
- *Pentru creştere*: germeni de grâu, orz, drojdie de bere, ovăz, cimbru, pătrunjel, rodie, coacăze negre, portocală, banană, curmale, alune, migdale, nucă, morcov, ridiche neagră şi roşie, spanac, varză, fasole verde, fasole boabe, soia; lăptişor de matcă, păstură, polen; peşte.
- *Pentru îngrăşare*: hrişcă, drojdie de bere, ovăz, busuioc, cicoare, pătrunjel, rodie, castane, curmale, smochină, alune, nucă, nucă de cocos, piersică, prună, strugure, rucola, sfeclă roşie, fasole boabe, linte; faguri, căpăceală, lăptişor de matcă, miere, păstură (cu alte produse apicole), polen.

Hipofiză (în insuficienţa hipofizară)
Lăptişor de matcă, miere, polen, propolis (adenom reactiv); peşte.

Pancreas
Porumb, oregano, lămâie, gutuie, castravete, dovleac, lăptucă, lobodă, păpădie, spanac, urzică vie, varză, vânătă, fasole verde; miere cu suc de orz verde, păstură (cu alte produse apicole), polen.
- *Pancreatită*: muştar, oregano, lămâie, gutuie, revent; miere cu suc de orz verde.
- *Diabet*: drojdie de bere, ovăz, porumb, ceapă (şi verde), cicoare, coriandru, cuişoare, dafin, muştar, oregano, pătrunjel, praz, salvie, scorţişoară, cătină, coacăz de munte, coacăze negre, vişine, cireşe, grepfrut, lămâie, portocală, dude (frunze), alune, migdale, nucă, măr, pepene galben, pară, piersică, anghinare, cartof (restrictiv), castravete, dovleac, lăptucă, lobodă albă, păpădie, roşie, sparanghel, topinambur, urzică vie, varză (în special de Bruxelles), fasole verde şi boabe; lăptişor de matcă, păstură (cu propolis şi polen – nu în cel avansat, sub supraveghere), peşte (ulei, ficat de rechin).

Scanned with OKEN Scanner

Splină
Anason, cicoare, nucşoară, oregano, pătrunjel, cătină, măr, papaia, prună, andive, anghinare.

Suprarenale (în insuficienţă)
Pepene roşu, strugure (gonade şi cortico-suprarenale), spanac ; lăptişor de matcă, miere, polen.

Tiroidă
Ovăz, porumb, pătrunjel, rosmarin, coarne, nucă, piersică, păstârnac, spanac, urzică vie, fasole boabe ; lăptişor de matcă (în insuficienţă), păstură ; peşte.

- *Guşă* : coarne, măsline (ulei), ridiche neagră, urzică vie ; păstură sau polen (sub supraveghere), propolis.
- *Hipertiroidie, boala lui Grave, boala Basedow* : porumb, roiniţă, rosmarin, nucă, ridiche neagră ; polen (sub supraveghere).
- *Hipotiroidie* : ovăz, muştar, rosmarin, alune, ridiche neagră, spanac, fasole boabe (încolţită), soia.

Organe de simţ

Gura şi gustul (boli stomatologice)
Orz, orz verde, anason, ardei iute (dezinfectant), asmăţui (dantură), cimbrişor, cimbru, coada-şoricelului, cuişoare, dafin, hrean, levănţică, mentă, nucşoară, pătrunjel (de câmp), piper (inflamaţii), roiniţă, salvie, afine, mure, zmeură, lămâie, portocală, smochină, nucă (coji), gutuie (şi frunze), strugure (stafide), andive, castravete, gulie, morcov, spanac, urzică vie, fasole boabe, lucernă ; ceară, faguri de miere, păstură (cu alte produse apicole), propolis.

- *Abces dentar* : ceapă, cimbrişor, cimbru, coada-şoricelului, oregano, roiniţă, salvie, şovârf, smochină, morcov (şi frunze), nalbă, urzică vie, fasole boabe, lucernă ; faguri de miere, păstură (cu alte produse apicole), propolis.
- *Afte* : orz, orz verde, busuioc, cimbru, roiniţă, salvie, afine, soc, zmeură, nucă, morcov, nalbă, urzică vie, fasole boabe, lucernă ; faguri de miere, păstură (cu alte produse apicole), propolis.
- *Carii, dureri dentare* : ceapă (nevralgii dentare), cimbrişor, cimbru, cuişoare, dafin, hrean, mentă, nucşoară, oregano, pătrunjel, salvie, scorţişoară, tarhon, usturoi, lămâie, măsline (ulei), strugure, andive, cartof (crud), gulie, morcov, revent, spanac, vânătă (arsă) ; păstură (cu alte produse apicole), propolis, peşte (ulei).
- *Glande salivare* : usturoi, gutuie (şi frunze), fasole verde ; ceară (în insuficienţă).
- *Glosite* (inflamaţie limbă) : propolis.
- *Halenă, miros urât al gurii* : chimen, pătrunjel ; propolis.
- *Oreion* : păstură (cu alte produse apicole).
- *Pioree* (scurgere puroi) : păpădie, spanac, urzică vie, lucernă, păstură (cu alte produse apicole).
- *Stomatită* : cimbrişor, hrean, salvie, afine, mure, zmeură, portocală, nucă (frunze), gutuie (şi frunze), urzică vie, fasole boabe ; faguri de miere, păstură (cu alte produse apicole), propolis.

Scanned with OKEN Scanner

- *Paradontopatii, paradontoză, gingivită*: cimbrişor, dafin, hrean, nucşoară, salvie, scorţişoară, tarhon, usturoi, mure, soc, portocală, smochină, nucă, gutuie (şi frunze), strugure (stafide), spanac, urzică vie, lucernă; ceară, faguri de miere, păstură (cu alte produse apicole), propolis.
- *Tartru*: usturoi, fragi, măr; ceară.

Nasul şi mirosul

- *Cruste în nas*: miere de munte.
- *Epistaxis* (hemoragie nazală): coada-şoricelului, coarne, lămâie, portocală, migdale, gutuie, strugure (frunze), urzică moartă, urzică vie.

Ochiul şi vederea

anason, ceapă, cuişoare (boli, vedere), fenicul (iritaţii), pătrunjel, rosmarin (întărire vedere), salvie, usturoi, afine, cătină, zmeură (seva), alune, măsline (ulei), nucă (coji), strugure (extras din seminţe – pentru retină), andive, dovleac, morcov, păpădie (este ca şi colirul), spanac, sparanghel, varză; lăptişor de matcă, propolis (în infecţii).

- *Albeaţă a corneei*: pepene galben (coaja), morcov, păpădie.
- *Blefarită*: frunze de pătrunjel, morcov.
- *Boli de ochi, pleoape, limpezirea vederii*: anason, mărar, pătrunjel, afine, coacăze negre, nucă, strugure (suc de cârcei), andive, dovleac, morcov, păpădie, varză; lăptişor de matcă, propolis.
- *Cataractă*: dafin, mentă, roiniţă; păpădie, peşte (hering).
- *Cearcăne*: cartof.
- *Conjunctivită*: frunze de pătrunjel, usturoi, coacăze negre, varză; miere, lăptişor de matcă, propolis.
- *Episclerită*: coacăze negre, varză.
- *Hemeralopie*: nucşoară, afine, coacăze negre, morcov; lăptişor de matcă.
- *Hipermetropie*: afine, andive, morcov; lăptişor de matcă.
- *Iridociclite*: propolis.
- *Lăcrimare*: măr (oţet de mere), ardei verde.
- *Miopie*: afine, coacăze negre, coarne (frunze), andive, morcov; lăptişor de matcă.
- *Oftalmie*: pătrunjel, strugure (suc de cârcei), lăptucă.
- *Presbiţie*: afine, andive, andive, morcov; lăptişor de matcă.
- *Retinite*: propolis.
- *Strabism*: drojdie de bere, andive, morcov.
- *Ulcere corneene*: propolis.
- *Urcior*: drojdie de bere, coriandru, mărar.
- *Xeroftalmie*: pătrunjel.

Piele, păr, unghii

- *Boli dermatologice*: orz, porumb, tărâţe, drojdie de bere, coada-şoricelului, coriandru, pătrunjel, praz, salvie, leurdă, cătină, rodie, soc, portocală, smochină, alune, nucă, gutuie (şi seminţe), pepene galben, strugure, castravete, păpădie, spanac, ţelină, untişor, urzică moartă, urzică vie, varză, vânătă (frunze – cataplasme),

Scanned with OKEN Scanner

bob, fasole verde ; ceară, miere, păstură (cu alte produse apicole), polen, propolis ; peşte (ulei, sardine, cartilagiu de rechin).

- *Antrax* (dalac – tumoare inflamatorie sub piele, cauza : microbi) : drojdie de bere, nucă (coji uscate), lăptucă, ştevie, morcov, păpădie, soia.

Dermatite

Porumb, coriandru, salvie, strugure (ulei de seminţe), lăptucă, ştevie, morcov, păpădie, ţelină, varză, soia, propolis.

- *Piodermite stafilococice* : usturoi, morcov, păpădie, soia ; propolis.
  - *Abcese, acnee, furuncule* : tărâţe, orz, drojdie de bere, ceapă (verde), cicoare, dafin, hrean, mărar, mentă, muştar, praz, şovârf, usturoi, cătină, soc, smochină, măsline (ulei), nucă (frunze), seminţe de floarea-soarelui, seminţe de in, strugure, cartof, dovleac, lăptucă, măcriş, morcov, nalbă (furunculi), nalbă creaţă, nap, păpădie, păstârnac (furuncul), roşie (acnee), sfeclă roşie (frunze), spanac, ţelină, urzică moartă, varză, vânătă (frunze – abcese), bob, fasole verde, fasole boabe (teci), soia (acnee), linte ; miere cu făină de grâu integrală, polen (cu propolis, lăptişor de matcă şi miere – acnee), propolis ; peşte.
  - *Panariţiu* : ceapă, cimbru, coada-şoricelului, hrean, mentă, praz, salvie, nucă, varză, propolis (alifie cu răşină).
  - *Piodermite streptococice* : usturoi, morcov, varză, soia ; propolis.
  - *Bube dulci* (eczeme infecţioase la copii) : alun (coajă, frunze), nucă, măr (crenguţe, must), ulei de dovleac, ştevie (rădăcina) ; propolis.
  - *Eczeme* : tărâţe, drojdie de bere, ceapă verde (la cele hormonale), coada-şoricelului, coriandru, şovârf, afine, cătină, coarne, portocală, dude (frunze), alun (coajă, frunze), măsline (ulei), migdale, nucă (frunze – eczeme zemuinde), seminţe de floarea-soarelui, gutuie (seminţe), strugure, ştevie, morcov, nap, păpădie, spanac, urzică vie, varză, fasole verde, fasole boabe (făina) ; lăptişor de matcă (supurate), miere, propolis, peşte (ulei).
  - *Eritem* : morcov, urzică vie.
  - *Erizipel* : muştar alb, usturoi, corn (scoarţă), soc, migdale, cartof, ridiche neagră, fasole boabe (cataplasme).
  - *Intertrigo* : cătină.
  - *Lupus* : seminţe de in.
  - *Lupus eritematos* : lăptişor de matcă.
  - *Pecingine* : mentă, cireş (clei), alun (coajă, frunze), măsline (ulei), migdale, nucă (suc, suc de coji verzi), castravete, ştevie (rădăcina), morcov, spanac, vânătă (frunze – cataplasme), fasole boabe (cataplasme).
  - *Psoriazis* : germeni de grâu, drojdie de bere, mure, nucă, strugure (ulei de seminţe), seminţe de floarea-soarelui, spanac, ţelină, soia ; propolis (incipient) ; peşte (ulei, cod, cartilagiu de rechin).
  - *Scabie (râie)* : leşie de coceni de porumb, nucă (băi – frunze, brad, coada-calului şi pucioasă), ştevie (rădăcina), varză (şi în lepră).
  - *Crăpături în colţul gurii* : măsline (ulei), migdale, gutuie (seminţe) ; propolis.

Dermatoze

Asmăţui, cicoare, ienupăr, cătină, zmeură, portocală, măsline (ulei), migdale, nucă, pepene galben, strugure, anghinare, castravete, morcov, păpădie, ridiche neagră şi roşie, ţelină, soia, drojdie de bere, propolis.

Scanned with OKEN Scanner

- *Alergie – urticarie*: tărâţe, ardei iute, asmăţui, ceapă verde, chimen, coada-şoricelului, coriandru, mentă, pătrunjel, scorţişoară, cătină, coacăze negre, măceşe, măsline (ulei), nucă, seminţe de in, pepene galben, strugure, anghinare, cartof, castravete, morcov, ridiche neagră (alergie), ţelină, urzică vie, fasole verde, oţet de mere cu miere (ungere), polen, propolis.
- *Eczeme alergice*: mărar, migdale, nucă, gutuie (seminţe), pepene galben, strugure, anghinare, castravete, morcov, ridiche neagră şi roşie, urzică vie, fasole verde; propolis.
- *Ihtioză*: propolis.
- *Impetigo*: mentă, usturoi, propolis.
- *Guturai de fân, rinite alergice*: andive; faguri, căpăceală, propolis.
- *Neurodermită*: andive, propolis.
- *Sclerodermie*: seminţe de floarea-soarelui, spanac, ţelină, soia.

Dermatomicoze

Afine; propolis.

Care atacă firul de păr şi unghia:

- *Tricofiţie*: măsline, propolis.
- *Micoză la unghii (onicomicoza)*: afine; propolis.

Care nu atacă firul de păr şi unghia:

- *Pitiriazis versicolor*: propolis.
- *Candidoză sau zăbăluţă*: porumb, afine, nucă, măceşe, cătină, morcovi; propolis.

Viroze ale pielii

- *Herpes*: mentă, maghiran, căpşune, fragi (tulpini), nucă, măr, strugure (vin), măcriş; miere cu propolis şi lăptişor de matcă, propolis.
- *Negi şi veruci plane*: ceapă, usturoi, lămâie, smochină (suc), nucă (suc de coajă verde), lăptucă, păpădie (suc); propolis (şi veruci plane).
- *Zona Zoster*: mentă, varză; propolis.

Traumatisme ale pielii

- *Arsuri*: drojdie de bere, ceapă, coada-şoricelului, mentă, cătină, soc, smochină, măsline (ulei), migdale, nucă, nucă de cocos, seminţe de floarea-soarelui, seminţe de in, gutuie (seminţe), pepene galben, cartof, dovleac, lăptucă, morcov, nalbă creaţă, sfeclă roşie (frunze), spanac, urzică moartă, varză, vânătă (frunze), fasole boabe (cataplasme); ceară, miere, propolis.
- *Bătături, cheratite*: ceapă coaptă, măceşe (lemn), praz, usturoi, lămâie, măr pădureţ (copt), smochină (suc), propolis.
- *Cicatrice*: muştar, cătină, nucă, morcov, varză, propolis.
- *Contuzii*: ceapă, coada-şoricelului, cătină, soc, zmeură, cartof, morcov, nalbă creaţă, varză, propolis.
- *Degerături*: ardei iute, asmăţui, ceapă, lămâie, nucă, gutuie (seminţe), morcov, nap, varză, miere, propolis.
- *Înţepături insecte*: ceapă, nucşoară, pătrunjel (de câmp), praz, soc, lămâie, nucă, dovleac, morcov, nalbă creaţă, roşie, urzică vie, varză; propolis.

Scanned with OKEN Scanner

- *Răni*: orz şi orz verde, porumb (cataplasme reci), asmăţui, cimbrişor, cimbru, coada-şoricelului, hrean (purulente), mentă, leuştean, muştar, pătrunjel, praz, roiniţă, salvie, şovârf, afine, cătină, lămâie, alune (frunze), migdale, nucă (plăgi cu puroi, răni), nucă de cocos, seminţe de floarea-soarelui, piersic (frunze), sevă de viţă (la plăgi), lobodă, ştevie (suc), morcov, nalbă mică, sfeclă roşie, urzică vie, varză, lucernă; ceară, miere, propolis.
- *Ulceraţii (gambe), cangrene, băşici, escare, radiodermite*: asmăţui, ceapă, cimbru, coada-şoricelului, muştar (ulceraţii purulente), salvie, usturoi, afine, cătină, smochină, alune (frunze), nucă, strugure (vin roşu la ulceraţii), cartof, măcriş, morcov, nalbă mică, nalbă creaţă, spanac, urzică moartă, urzică vie, varză, lucernă; ceară, miere, propolis.

Frumuseţe piele

Rodie.

- *Celulită*: frunze de pătrunjel, morcov, păpădie, varză; miere cu ceapă.
- *Chisturi epidermice*: praz, usturoi, morcov, varză.
- *Edeme, hidropizie*: mătase porumb, asmăţui, ceapă verde, coriandru, ienupăr, maghiran, pătrunjel, praz, leurdă, păducel, soc, măsline (ulei), strugure (must), castravete, dovleac, morcov, păpădie, urzică vie, varză, varză, fasole verde; miere cu ceapă.
- *Inflamaţii cutanate*: orez, orz, ceapă, pătrunjel, nucă, strugure (must), dovleac, morcov, nalbă creaţă, urzică vie, linte (cu oţet); propolis.

Îngrijire păr

Drojdie de bere, leşie de coceni de porumb, ardei iute (chelie), cimbrişor, cimbru, ghimbir, pătrunjel, rosmarin, salvie (căderе, albire), şovârf, usturoi, rodie, măsline (ulei – căderе), nucă, migdale, gutuie, andive, ardei verde (glande sebacee), castravete, lăptucă, urzică vie, fasole boabe, lucernă; miere, oţet de mere cu miere (contra căderii), polen, propolis.

- *Pilozitate, hirsutism* (păr în zone nespecifice): strugure.

Îngrijire ten

Tărâţe, mei, orz, drojdie de bere, asmăţui, coada-şoricelului (ten iritat), mentă, mac (pleoape inflamate), mărar, pătrunjel, praz, rosmarin (ten ofilit, riduri), salvie (seboreic), fragi (pori dilataţi, riduri), cătină, coacăze roşii (ten pletoric, cu vinişoare roşii), rodie, caisă (tonifiantă), cireşe (tonifiantă), portocală (tonifică, riduri), ananas (tonifiant), banană, măsline (ulei – riduri), nucă de cocos, gutuie (cojile-riduri), măr, pepene galben (tonifiere, puncte de grăsime sub piele), piersică, strugure, cartof (riduri, umflături ploape, cearcăne), castravete (gras), morcov (riduri), nalbă (ten uscat cu riduri), varză, fasole boabe; lăptişor de matcă (riduri), miere (şi cu polen şi lăptişor de matcă sau rădăcină de nalbă), polen, propolis; peşte (ulei, sardine – riduri).

- *Pigmentaţia pielii, hemangiom, pistrui, pete de soare, keratoză senilă, pete pigmentare, lentigo – pete de frumuseţe*: hrean, pătrunjel, cătină, migdale, nucă, strugure (must), cartof, morcov, păpădie, sardine (pete hepatice).
- *Crăpături şi pistrui*: ceapă, măsline (ulei – crăpături), migdale, gutuie (şi sâmburi – crăpături, mai ales la sâni), cartof, morcov, păpădie, varză; lăptişor de matcă.
- *Cuperoză*: nalbă.
- *Vitiligo*: ţelină.

Scanned with OKEN Scanner

Îngrijire unghii (unghii casante)
Drojdie de bere (unghii casante), muştar (pete albe), măsline (ulei), nucă (pete albe), măr (oţet de mere), ardei verde, castravete, păstârnac, miere.

Urechea (auzul şi echilibrul)

Busuioc (congestie ureche – suc), chimen (inflamaţii), cuişoare (inflamaţii), mărar, nucşoară (dureri), oregano, praz, salvie (auz), scorţişoară (inflamaţii), usturoi (dureri), măceşe (dureri), păducel, seva de viţă, măsline (ulei), migdale (dureri – ulei), nalbă creaţă ; propolis.

Otite
Hrean, mărar, nucşoară, oregano, usturoi, migdale, măceşe ; descăpăcitură, propolis.

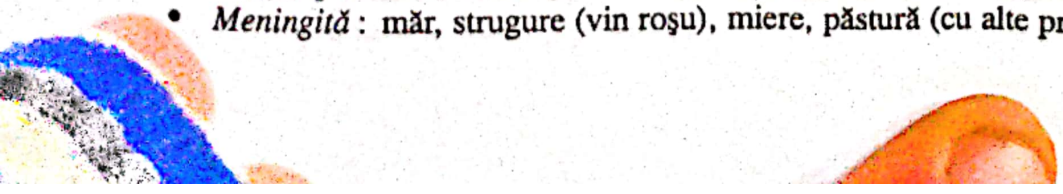
Surditate
Ceapă, oregano, salvie, usturoi, măsline (ulei), ridiche neagră.

Zumzăit, ţiuituri
Ceapă, usturoi, păducel.

Sistemul nervos

Mei, orz, drojdie de bere, ovăz, anason, busuioc, cicoare, cimbrişor, cimbru, coriandru, cuişoare, dafin, fenicul, ghimbir, mărar, mentă, leuştean, levănţică, maghiran, pătrunjel, praz, roiniţă, rosmarin, salcâm, scorţişoară, şovârf, cătină, coacăze negre, păducel, caise, cireşe, banană, curmale, mango, alune (sistemul nervos central), fistic, măsline (ulei), migdale, nucă, seminţe de floarea-soarelui, gutuie, măr (şi oţet de mere cu miere), pară, piersică, prună (şi uscate), strugure, andive, cartof, lăptucă, măcriş, păpădie (lecitină), păstârnac, ridiche neagră şi roşie, sfeclă roşie, sparanghel, urzică moartă, varză, fasole verde şi boabe, soia ; lăptişor de matcă, miere, miere cu ceapă, sirop de miere cu muguri de brad şi cu extract de propolis, păstură (cu alte produse apicole) sau polen (cu alte produse apicole – nu în boli ca : mania, hiperexcitabilitate sexuală, arterioscleroză cerebrală), propolis (boli neuropsihice) ; peşte (ulei), cod.

- *Ameţeală, echilibru, vertije* : anason, ghimbir, mentă, leurdă, păducel, portocală, măr (şi oţet de mere), strugure ; peşte.
- *Apoplexii* : muştar ; peşte.
- *Boala Alzheimer* : rosmarin, păducel, salvie, măr, strugure (ulei de seminţe), păpădie, păstârnac, fasole boabe, soia ; lăptişor de matcă, miere ; peşte (ulei, sardine).
- *Cefalee, dureri de cap, migrenă* : anason (dureri cap), busuioc, ceapă, cimbrişor, cimbru, cuişoare, hrean, leuştean, maghiran, mărar, muştar, nucşoară, pătrunjel, leurdă, salcâm, tarhon, păducel, zmeură, grepfrut, migdale (cataplasme cu migdale amare), măr (şi oţet de mere), pepene roşu (coajă), cartof, urzică vie, varză ; bob, miere, oţet de mere cu miere ; peşte.
- *Epilepsie* : ceapă, coriandru, hrean, măsline (ulei), muştar (seminţe), ridiche roşie ; păstură (cu alte produse apicole) ; peşte.
- *Meningită* : măr, strugure (vin roşu), miere, păstură (cu alte produse apicole), peşte.



Scanned with OKEN Scanner

Neuropatii

Seminţe de floarea-soarelui, măr, măcrişul iepurelui, soia, mazăre (puţină); lăptişor de matcă, miere, păstură (cu alte produse apicole), polen (cu alte produse apicole); peşte, ficat şi cartilagiu de rechin.

- *Charcot-Marie, leuconevraxită*: curmale, seminţe de floarea-soarelui, măr, măcrişul iepurelui, spanac, soia, mazăre; lăptişor de matcă, miere, păstură (cu alte produse apicole), polen (cu alte produse apicole), venin de albine, peşte (ulei, ficat şi cartilagiu de rechin).
- *Paralizii*: măsline (ulei), seminţe de floarea-soarelui, măr, măcrişul iepurelui (cu prudenţă), spanac, soia, mazăre; lăptişor de matcă, miere, păstură (cu alte produse apicole), polen (cu alte produse apicole); peşte, ficat şi cartilagiu de rechin.
- *Hemiplegii şi paraplegii spastice*: rosmarin, curmale, măsline (ulei), seminţe de floarea-soarelui, măr, măcriş, măcrişul iepurelui, spanac, soia, mazăre; lăptişor de matcă, miere, păstură (cu alte produse apicole), polen (cu alte produse apicole); peşte, ficat şi cartilagiu de rechin.
- *Paralizie şi pareze nervi periferici*: cimbru, hrean, curmale, măsline (ulei), seminţe de floarea-soarelui, măr, măcriş, măcrişul iepurelui, spanac, soia, mazăre; lăptişor de matcă, miere, păstură (cu alte produse apicole), polen (cu alte produse apicole); peşte, ficat şi cartilagiu de rechin.
- *Paralizii faciale*: rosmarin, seminţe de floarea-soarelui, măr, măcrişul iepurelui, spanac, soia, mazăre; lăptişor de matcă, miere, păstură (cu alte produse apicole), polen (cu alte produse apicole); peşte, ficat şi cartilagiu de rechin.
- *Poliomielită*: curmale, măsline (ulei), seminţe de floarea-soarelui, măr, măcrişul iepurelui, spanac, soia, mazăre; descăpăcitură, lăptişor de matcă, miere, păstură (cu alte produse apicole), polen (cu alte produse apicole); peşte, ficat şi cartilagiu de rechin.
- *Nevrite*: Drojdie de bere, cimbrişor, curmale, măsline (ulei), măr, andive, sfeclă roşie; lăptişor de matcă, miere, păstură (cu alte produse apicole), polen (cu alte produse apicole); peşte.
- *Parkinson*: curmale, măr, măcrişul iepurelui, varză, fasole boabe; lăptişor de matcă, miere, păstură (cu alte produse apicole), polen (cu alte produse apicole); peşte.

Nevralgii (facială, trigemen, sciatică)

Cimbrişor, cimbru, ghimbir, ienupăr, mentă, nucşoară, pătrunjel, rosmarin, usturoi, soc, măsline (ulei), măr, andive, urzică vie, varză; lăptişor de matcă, păstură (cu alte produse apicole), polen (cu alte produse apicole), propolis; peşte.

- *Lombosciatică*: ardei iute, cimbrişor, ghimbir, hrean (extern), ienupăr, mentă, muştar, usturoi, soc, măsline (ulei), măr, andive, urzică vie, varză; lăptişor de matcă, păstură (cu alte produse apicole, polen (cu alte produse apicole), propolis; peşte.

Nevroze

Anason, chimen, cimbru, coriandru, fenicul, levănţică, mac, maghiran, mărar, nucşoară, pătrunjel, roiniţă, rosmarin, salcâm, şovârf, păducel, caise, cireşe, mandarine, mango, gutuie, măr (şi oţet de mere), pară, prună, strugure (vin alb), cartof, castravete, lăptucă, păstârnac, ridiche neagră şi roşie, sfeclă roşie, urzică moartă, varză, fasole boabe, soia; lăptişor de matcă, miere, păstură (cu alte produse apicole), polen (cu alte produse apicole); peşte.

Scanned with OKEN Scanner

- *Anxietate, atac de panică*: coriandru.
- *Astenie*: mei, orz, ovăz, porumb, anason, ardei iute, busuioc, ceapă, chimen, coriandru, maghiran, mărar, pătrunjel, rosmarin, șovârf, agrișe, fragi, căpșune, cătină, coacăze negre, zmeură, caise, castane, banană, curmale, migdale, nucă, măr, pară, prună, anghinare, dovleac, păstârnac, topinambur, fasole verde, fasole boabe, soia, linte, năut; lăptișor de matcă, miere, miere cu ceapă, păstură (cu alte produse apicole), polen (cu alte produse apicole), propolis; pește (ulei).
- *Bâlbâială (balbism)*: pătrunjel, varză (semințe), măr, lăptucă, lăptișor de matcă, polen (cu alte produse apicole); pește.
- *Depresie și melancolie*: germeni de grâu, ardei iute (produce endorfine, afrodiziac), busuioc, coriandru, nucșoară, leurdă, cătină, caise, cireșe, curmale, mango, gutuie, măr, pară, piersică, lăptucă, păstârnac, ridiche neagră și roșie, fasole boabe; lăptișor de matcă, păstură (cu alte produse apicole), polen (cu alte produse apicole); pește (ulei).
- *Emotivitate*: busuioc, dafin (frică), mac, maghiran, muștar, nucșoară, pătrunjel, leurdă, rosmarin, cătină, cireșe, mandarine, mango, gutuie, măr, pară, strugure (vin alb), cartof, lăptucă, ridiche neagră și roșie, soia; lăptișor de matcă, păstură (cu alte produse apicole), polen (cu alte produse apicole); pește.
- *Insomnie*: somn pe saltea de pleavă de ovăz, anason, busuioc, ceapă, fenicul, ghimbir, leuștean, levănțică, mac, maghiran, mărar (rădăcină), nucșoară, pătrunjel (de câmp), salcâm, șovârf, leurdă, tarhon, căpșune, fragi, păducel, caise, cireșe, mandarine, portocal, gutuie, măr (coji, oțet de mere), pară, cartof, castravete, dovleac, lăptucă, ridiche neagră și roșie, urzică moartă, varză, miere, oțet de mere cu miere, polen (cu alte produse apicole); pește.

Oboseală cronică

Germeni de grâu, mei, orez, orz, drojdie de bere, ovăz, porumb, busuioc, ceapă, chimen, hrean, maghiran, salvie, scorțișoară, șofran, căpșune, fragi, cătină, coacăze negre, grepfrut, portocal, curmale, alune, fistic, nucă, măr (și oțet), pară, prună, anghinare, ciuperci, nap, fasole verde, fasole boabe, soia, linte, mazăre, năut; lăptișor de matcă, păstură (cu alte produse apicole), polen (cu alte produse apicole), propolis; pește (ulei, sardine).

- *Amnezie și surmenaj intelectual*: germeni de grâu, mei, orz, drojdie de bere, busuioc, chimen, coriandru (ulei-memorie), maghiran, muștar (concentrare), nucșoară, roiniță, rosmarin, salvie, scorțișoară, căpșune, fragi, cătină, coacăze negre, păducel, curmale, mango, migdale, nucă, măr, pară, prună, strugure, ciuperci, fasole boabe, soia, linte; lăptișor de matcă, păstură (cu alte produse apicole), polen (cu alte produse apicole), propolis; pește.

Paranoia: coriandru, nucă, strugure (și stafide cu nuci), păstârnac; lăptișor de matcă, propolis; pește (ulei).

Schizofrenia: busuioc, muștar, nucă, strugure, păstârnac; lăptișor de matcă; pește (ulei, sardine).

Sughiț: cuișoare, mărar, oregano, scorțișoară.

Ticuri: drojdie de bere, maghiran, nucșoară, lăptucă, păstârnac; lăptișor de matcă, polen (cu alte produse apicole); pește.

Scanned with OKEN Scanner

Cancer

Orz verde, ardei iute, cicoare, coriandru, pătrunjel, tarhon, usturoi, căpşune, fragi, cătină, caise (sâmburi), curmale, măsline (ulei), migdale, gutuie (cu coajă), măr, piersică (frunze – cancere ulcerate), smochină proaspătă, strugure (şi must, vin), andive, conopidă, măcriş, morcov, revent, roşie, sfeclă roşie (şi frunze), varză, soia, lucernă; descăpăcitură, lăptişor de matcă, miere (cu usturoi şi oţet de mere), miere cu germeni de grâu, polen, propolis (şi alifie cu răşină); peşte (ulei, ficat şi cartilagiu de rechin).

- *Cancer la cap*: ficat şi cartilagiu de rechin.
- *Cancerul ficatului*: cicoare, coriandru, leuştean (benign), andive, morcov, varză; lăptişor de matcă.
- *Cancerul ganglionilor limfatici*: şovârf, morcov, varză.
- *Cancerul genital, cancerul sânului, uter*: cicoare, coriandru, seminţe de in, strugure (vin), andive (uterin), conopidă (sân), morcov (suc), varză, broccoli, soia; propolis; peşte (ulei), ficat şi cartilagiu de rechin.
- *Cancerul intestinelor*: tărâţe, orz verde, coriandru, salvie, morcov, varză; lăptişor de matcă.
- *Cancer laringe, esofag, faringe, palatal al buzelor, limbii, ganglionilor cervicali*: cicoare, andive (faringe), dovleac, morcov, varză; lăptişor de matcă.
- *Cancerul oaselor*: morcov, varză; lăptişor de matcă.
- *Cancer de ochi*: dovleac, morcov, varză; lăptişor de matcă.
- *Cancerul pancreasului şi splinei*: andive (splină), varză; lăptişor de matcă, ficat şi cartilagiu de rechin.
- *Cancerul pielii*: asmăţui, fragi, zmeură, cătină, nucă (şi coji), strugure, morcov, varză; lăptişor de matcă.
- *Cancer la plămâni*: usturoi, morcov, varză; lăptişor de matcă.
- *Cancerul rinichiului*: varză; lăptişor de matcă.
- *Cancerul stomacului*: cicoare, salvie, tarhon, cartof, morcov, varză; lăptişor de matcă; cod.
- *Cancer testicule şi prostată*: roşie, varză, broccoli; lăptişor de matcă, propolis, ficat şi cartilagiu de rechin.
- *Cancerul tiroidei*: propolis.
- *Leucemie*: dovleac, morcov, sfeclă roşie, urzică, varză; lăptişor de matcă.

Imunitate

Grâu, drojdie de bere, ceapă, cimbru, leurdă, scorţişoară, afine, căpşune, fragi, cătină, coacăze negre, cireşe, grepfrut, lămâie, portocală, curmale, nucă, gutuie, măr, pepene roşu, pere, strugure, morcov, ridiche neagră şi roşie, roşie, rucola, lăptişor de matcă, faguri de miere, păstură (cu alte produse apicole), polen (cu alte produse apicole), propolis, venin de albine; peşte (ficat de rechin, hering).

Scanned with OKEN Scanner

Îmbătrânire

Germeni de grâu, tărâţe, busuioc, leurdă, pătrunjel, roiniţă, salvie, susan, tarhon, afine, căpşune, fragi, păducel, zmeură, curmale, mango, smochină, alune, fistic, măsline (ulei), nucă, seminţe de floarea-soarelui, gutuie, măr, strugure, morcov, păpădie, sfeclă, sparanghel, ţelină, urzică vie, soia; lăptişor de matcă, miere cu suc de orz verde, păstură (cu alte produse apicole), polen, propolis; peşte (ulei), ficat de rechin, sardine.

Radioactivitate

Afine, cătină, propolis; peşte (ulei).

SIDA

Cătină, măr, morcov; lăptişor de matcă, păstură (cu alte produse apicole), polen (cu alte produse apicole), propolis; peşte (ulei).

Scanned with OKEN Scanner

PARTEA A II-A

Scanned with OKEN Scanner

Listă cu măsuri şi greutăţi utile

1 cană cu apă = 200-250 ml
1 pahar cu apă = 150-175 ml
1 lingură cu apă = 15 ml
1 linguriţă cu apă = 5 ml
1 pahar cu arpacaş = 155 g
1 lingură cu arpacaş = 20-25 g
1 vârf de cuţit cu boia sau piper = 1 g
1 cartof de mărimea unui ou = 50 g
1 ceaşcă cafea neagră = 60 g
1 pahar cu făină = 100-125 g
1 cană cu făină = 250 g
1 lingură cu vârf cu făină = 25 g
1 lingură rasă cu făină = 15 g
1 linguriţă rasă cu făină = 5-6 g
1 cană cu griş = 200 g
1 pahar cu griş = 140 g
1 lingură rasă cu griş = 20 g
1 linguriţă cu griş = 7-15 g
1 lingură margarină = 20 g
1 linguriţă margarină = 5 g
1 lingură rasă cu marmeladă = 40 g
1 lingură rasă cu mălai = 15 g
1 lingură rasă muştar = 5 g
1 cană cu nuci măcinate = 200 g
1 cană cu nuci pisate = 225 g
1 borcan de 820 ml cu miere = 1 kg
1 borcan de 425 ml cu miere = 500 g
1 pahar de 150 ml = 180 g
1 lingură plină cu miere = 45 g
1 linguriţă plină cu miere = 12 g
1 cană cu orez = 230 g
1 pahar cu orez = 165 g
1 lingură cu orez = 20-30 g
1 linguriţă cu orez = 9 g
1 cană cu pesmet fin = 125 g
1 lingură plină cu pesmet = 15 g
1 linguriţă cu pesmet fin = 5 g
1 cană cu sare = 300 g
1 lingură plină cu sare = 40 g
1 linguriţă cu sare = 12 g
1 vârf de cuţit cu sare = 2 g
1 cană cu sirop = 330 ml
1 vârf de cuţit cu sare = 2 g
1 lingură cu sare = 25 g
1 cană cu ulei = 250 ml
1 pahar cu ulei = 170 ml
1 lingură cu ulei = 10 ml
1 linguriţă cu ulei = 5-6 ml
1 cană cu zahăr tos = 200 g
1 cană cu zahăr pudră = 180 g
1 pahar cu zahăr tos = 165 g
1 lingură cu zahăr = 25 g
1 linguriţă cu zahăr = 6-10 g

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul I

Reţete pentru oameni bolnavi

Aperitive

Aceste aperitive se pot consuma la oricare dintre mese, dar într-o cantitate mai mare la micul dejun sau la cină. Pe lângă faptul că sunt nutritive şi energizante, există posibilitatea ca produsele lactate să poată fi înlocuite cu produse vegetale. Astfel, laptele de vacă poate fi înlocuit cu lapte din cereale, untul din lapte cu unt de oleaginoase sau leguminoase, brânza dulce cu tofu. De asemenea, icrele din peşte pot fi imitate dacă nu gustativ, cel puţin ca aspect. Plăcintele, pâinea şi pizza, chiar dacă gustativ nu sunt aşa de reuşite, din punctul de vedere al nutriţiei sunt mai valoroase decât cele clasice. Pastele din legume sau leguminoase sunt foarte valoroase din punctul de vedere al vitaminelor, sărurilor minerale şi caloriilor, mai ales când conţin ulei presat la rece şi legume crude. Resturile de legume şi măr care rămân în centrifugă după ce s-au preparat sucuri se pot folosi la prepararea unor aperitive: „pastă excelentă de legume", „zacuscă", pastă cu maioneză de legume etc. Ele ajută tractul gastrointestinal, absorbind substanţele toxice din stomac şi sunt laxative prin fibrele pe care le conţin. Aduc un aport de enzime, vitamine şi săruri minerale organismului. Toate aceste preparate constituie un drum spre sănătate şi, dacă ne obişnuim cu alimentaţia naturistă, ne vor satisface şi din punct de vedere gustativ.

Cârnăciori din grâu încolţit

50 g grâu încolţit, 50 g nucă măcinată, puţină sare de mare brută, 1/2 ceapă tocată fin, 4-5 căţei mari de usturoi, condimente pentru paste (vezi reţeta „Pastă roşie de grâu încolţit"), 1 linguriţă ulei de măsline.

Se prepară grâul încolţit conform reţetei „Pastă roşie de grâu încolţit". Pentru a deveni pastă, se trece grâul încolţit prin maşina de tocat sau robot. Se amestecă apoi cu nuca măcinată, usturoiul pisat, ceapa tocată, condimentele şi sare după gust. Se frământă bine şi, cu mâna udă (sau cu palmele unse cu ulei), se fac cârnăciori, care se ung cu ulei şi se presară boia de ardei dulce, pentru a căpăta culoarea cârnaţilor. Se introduc puţin în frigider, pentru a se întări, şi nu se ţin mai multe zile, pentru că fermentează repede. Din această cantitate ies cam 9 cârnăciori de mărimea unor mici.

Chifle graham umplute

Chifle mici din graham, umplutură.

Umplutura:

1. *O salată din legume crude rase, cu maioneză dietetică (vezi reţeta de maioneză de la* ***Sosuri****).*

Chiflele se pot tăia în două sau se taie doar pe o parte până la jumătate, se scoate cu grijă miezul, care, înmuiat în apă (sau suc de roşii) şi, stors, se poate mixa cu maioneza. Se poate adăuga, funcţie de legumele folosite, şi puţin hrean ras. În golul creat în chiflă se introduce umplutura.

2. *Sos de măcriş sau ştevie: 1 cană maioneză dietetică, 250 g măcriş sau ştevie, fierte, făcute piure, opţional puţină boia de ardei dulce şi condimente.*

Condimente: tarhon sau pătrunjel verde; susan puţin copt sau chimen pisat.

Se procedează la umplerea chiflelor ca mai sus.

Obs.: Acest sos poate servi şi drept garnitură la diferite preparate.

3. *Diferite paste sau zacuscă, în care se include şi miezul de chiflă înmuiat în apă (supă de zarzavat sau suc de roşii) şi stors.*

Se procedează la umplerea chiflelor ca mai sus.

Obs.: Dacă pastele conţin ulei de măsline, atunci chiflele se pot introduce, înainte de a le servi, pentru 15 minute în cuptorul încălzit, astfel devenind mai gustoase. Bineînţeles că este mai sănătos dacă nu le mai introducem în cuptor.

Chifle graham umplute cu leguminoase

200-300 g mazăre sau fasole boabe (pot fi şi fulgi), soia, linte etc., 2-3 cepe, 1-2 cartofi, sare de mare, 2-3 linguri ulei de măsline, condimente (1 vârf de cuţit nucşoară, ienibahar sau coriandru, mentă, tarhon, leuştean etc.).

Facultativ: 3-4 căţei de usturoi, leurdă, pătrunjel verde, puţin castravete murat dietetic, puţin gogoşar crud sau copt, suc de roşii sau supă de zarzavat pentru înmuiat pâinea.

Se pun la înmuiat leguminoasele cu câteva ore înainte (3-8 h, funcţie de soi). Se fierb (fasolea se opăreşte de 2 ori înainte) foarte bine. Cartofii se fierb în coajă, apoi se coc puţin. Se curăţă de coajă. Leguminoasele, pentru a se separa de coajă, se trec prin spirala ataşată la maşina de tocat carne, cu care se face de obicei suc de roşii. Ceapa se toacă şi se căleşte în abur (acoperit, fără ulei sau apă), punând o tablă sub vas. Chiflele mici se taie în două sau ca la reţeta precedentă de „Chifle umplute" şi se scobesc de miez (cu ajutorul unei linguriţe). Miezul se pune la înmuiat în apă, supă sau suc de roşii, apoi se stoarce foarte bine. Se pasează cartofii cu pâinea, se amestecă apoi cu restul ingredientelor, se mixează totul, cu excepţia castravetelui sau a gogoşarului, care se toacă foarte mărunt. Se umplu chiflele. Se pot introduce puţin în cuptor, înainte de a le servi.

Obs.: Cei sănătoşi pot umple batoane tăiate în bucăţi de 5 cm. În loc de ulei de măsline pot folosi margarină.

Scanned with OKEN Scanner

Chiftele, perişoare din soia, năut sau grâu încolţit

50 g soia brută ori prelucrată (granule, fulgi sau bucăţi) sau năut ori 3-4 linguri grâu încolţit şi 3-4 linguri soia, 3-4 linguri nucă măcinată, câţiva căţei usturoi (4), 1 ceapă mare, 1-2 linguriţe condimente pentru paste şi pateuri şi 1 lingură cimbru (vezi reţeta „Pastă roşie de grâu încolţit"), 2 legături mărar, 1 legătură pătrunjel, 2-3 felii de pâine graham, 2 cartofi fierţi şi copţi sau cruzi daţi prin răzătoare, sare de mare, 2 linguri ulei de măsline, cam 1 borcan de 250 g cu făină integrală (eventual din 4 cereale), 1 morcov crud.

Facultativ: 1 lingură zarzavat de ciorbe ras, 1 lingură suc de lămâie.

1. Dacă avem ***soia prelucrată***, se pune soia la înmuiat în apă fierbinte (1,5 căni cu apă la 1/2 pachet soia), timp de 15 minute, apoi se scurge de apă. Se pune într-un vas împreună cu ceapa tocată, cartoful dat pe răzătoarea mică sau fiert (apoi copt) şi pasat bine, nuca măcinată, pâinea înmuiată şi stoarsă bine, zarzavatul ras, usturoiul pisat, condimentele, verdeaţa tocată, uleiul, făina (atât cât este necesar ca să iasă consistenţa dorită), opţional suc de lămâie. Se frământă bine (dacă nu avem robot), până se obţine o compoziţie omogenă. Dacă avem robot, îl folosim pentru a le pasa, fără a mai utiliza răzătoarea. Se fac chiftelele (eventual ungem palmele cu puţin ulei, ca să nu se lipească), dându-le şi modelându-le prin făină, apoi se bagă în cuptor sau se fierb la *bain-marie*. Se pot şi prăji în ulei de măsline, ies mai bine şi sunt mai gustoase, dar sunt mai puţin sănătoase. Eu recomand pentru cei grav bolnavi varianta cuptorului sau *bain-marie*.
2. Se pun la înmuiat, 12 h, 50 g *soia brută* (luată din piaţă) sau *năut* (ori combinaţia lor). Apoi se freacă bine, se clătesc cu apă şi se scurge, până se curăţă de pieliţa de deasupra boabelor. Se fierbe totul şi se strecoară, după care se face pastă cu mixerul sau un robot (Ronic). Se amestecă apoi cu restul ingredientelor, puse treptat, şi se pregătesc ca în reţeta de mai sus. Cantitatea de sare şi condimente se stabileşte după gust. Se modelează, dându-le prin făină integrală, şi se bagă în cuptor. Când s-au întărit puţin, este bine să se întoarcă folosindu-se un cuţit, cu grijă să nu se rupă, astfel evitând ca să nu se ardă pe o parte. Se mai lasă până se coc (în total cam 20-30 minute). Dacă se ţin mai mult timp în cuptor, se usucă. Sunt crocante pe exterior şi cremoase în interior. Mie mi-au ieşit în jur de 60 perişoare.
3. ***Grâul încolţit*** (cel mai bine combinat cu soia) se dă prin maşina de tocat sau robot, împreună cu pâinea înmuiată şi stoarsă, ceapa, usturoiul, cartofii, morcovul, verdeaţa. Se amestecă apoi cu nuca măcinată, uleiul, sarea, praful de condimente şi făină integrală (atât cât este necesară), ca să iasă o pastă legată. Se procedează ca în reţeta de mai sus. Se fac perişoare mici cât o nucă, iar acestea se bagă în cuptor 20-30 minute. Mi-au ieşit în jur de 30 perişoare din 3-4 linguri soia, 3-4 linguri grâu încolţit şi restul componentelor. Perişoarele din grâu încolţit sunt mai dulci decât cele din soia. De aceea, ar trebui adăugat un condiment mai picant (cine suferă cu stomacul sau intestinele, să pună foarte puţin piper) ori zeamă de lămâie. Se pot consuma şi crude, dacă se fac în cantitate mică (strictul necesar pentru o zi, deoarece fermentează repede) şi cu făină prăjită uscat (fără ulei). Făina se găseşte gata prăjită în unele magazine naturiste.
   Altfel: se pun pe o strecurătoare, într-o oală cu apă clocotită. Se acoperă oala şi se lasă să fiarbă 20 minute. Cel mai bine se fac în abur, în vase Zepter.

Scanned with OKEN Scanner

4. *Năutul* se pune la înmuiat circa 16-24 h în apă rece (după ce a fost spălat bine), apoi se strecoară, păstrând apa. Se dă prin maşina de tocat împreună cu ceapă, morcov şi pâine înmuiată şi stoarsă bine. Pentru a se lega chiftelele, trebuie ca boabele să fie bine înmuiate. Se amestecă apoi cu puţin usturoi pisat, praf de condimente şi verdeaţă tocată. Opţional, se poate adăuga nucă măcinată, puţină sare de mare (după gust). Se prăjesc în ulei de măsline. Apa rămasă de la macerarea năutului după strecurare se poate bea, având efect de revigorare.
   Toate tipurile de chiftele prezentate se mai pot da prin pesmet de pâine graham, amestecat cu pulbere de mărar, tarhon sau usturoi tocat, care le va da un gust deosebit.
   Chiftelele se pot servi cu un sos picant, sos provensal sau sos de roşii. Unii le preferă consumate cu suc de lămâie.

Colţunaşi

Aluat de plăcinte (vezi reţeta „Plăcinte") din : 250 g făină integrală, anason, 1/2 linguriţă sare de mare, apă caldă. Umplutura : varză înăbuşită cu ceapă, spanac fiert cu ceapă, cartofi piure cu ceapă şi condimente, magiun, nuci etc.

Se face un aluat în care se pune ceva mai multă sare şi anason. Se frământă bine, până devine elastic. Vezi reţeta de la „Plăcinte". Se întinde o foaie de 4-5 mm grosime, care se taie în pătrate de 5-6 cm sau cercuri cu un pahar de circa 7-8 cm diametru. Pe fiecare pătrat sau rondea se pune câte 1 linguriţă de umplutură. La pătrat, se aduc laturile în formă de triunghi şi se presează marginile cu mâna şi cu dinţii furculiţei, ca să se unească. La rondea, se întoarce o parte a rondelei peste compoziţie şi, prin presare şi înţepare cu furculiţa, cele două jumătăţi se lipesc. O altă metodă de lipire a marginilor la plăcintele fierte (colţunaşi, ravioli etc.) este următoarea : se udă marginile, apoi se taie cu o ruletă care face marginea frumoasă şi lipeşte mai bine. Se mai pot face sub formă de rulou, astfel : se taie foaia în formă de dreptunghiuri lungi, atât cât să se poată înfăşura de două ori. Se întinde umplutura pe toată suprafaţa dreptunghiului şi se rulează, apoi se unge cu ulei de măsline. În continuare, colţunaşii se pot prepara prin 2 metode la alegere : prin fierbere sau la cuptor.

1. Se pun pe rând în apa clocotită cu sare. După 5 minute, colţunaşii se vor ridica deasupra. Trebuie să-i mişcăm puţin, ca să nu se lipească de fund. Se lasă să fiarbă circa 30 minute la foc mic. Când au fiert, se scot cu o paletă şi se ung deasupra cu ulei de măsline. Cine doreşte poate să-i mai introducă în cuptor timp de 10 minute, în vas de Yena uns cu ulei de măsline. Se pot servi cu suc de roşii.
2. Se pot băga de la început la cuptor în vas de Yena, 20-30 minute. Se ung deasupra cu ulei de măsline.
   Dacă se servesc ca desert, se umplu cu magiun preparat fără zahăr, amestecat cu nuci şi, când sunt gata, se servesc unşi cu miere.

Obs. : Cei sănătoşi pot prăji colţunaşii în ulei încins, apoi aceştia se scurg şi se pun într-un vas pe hârtie absorbantă.

Scanned with OKEN Scanner

Icre de bob uscat sau de fasole boabe

250 g bob uscat sau fasole, 1 ceapă, 2 linguri ulei presat la rece, 1 linguriţă zeamă de lămâie, 1/2 linguriţă boia de ardei dulce, verdeaţă, sare de mare, 1/2 linguriţă cimbru, 1 lingură măsline.

Facultativ: usturoi, leurdă crudă sau opărită.

Se spală bobul sau fasolea şi se lasă 8 h la înmuiat, în apă rece. Se scurg şi se pun la fiert în apă clocotită cu sare, iar când s-au înmuiat, se strecoară şi se pasează (prin sită sau cu mixerul). Fasolea se va opări de două ori înainte de a o fierbe. Se freacă folosindu-se o lingură de lemn, adăugând ulei treptat, ca la icre, zeamă de lămâie, sare. Se amestecă apoi cu ceapa crudă tocată fin, boiaua şi cimbru. Icrele se garnisesc cu bucăţele de măslină şi pătrunjel tocat.

Obs.: Dacă la această pastă se adaugă mai mult ulei, se poate servi ca o maioneză, pe felii de pâine graham uscate.

Icre din griş

1 pahar cu griş, 300 ml apă, 1 ceapă mare, sare de mare, 150 ml ulei presat la rece (măsline, porumb), zeamă de lămâie, 1/2 linguriţă boia de ardei dulce, verdeaţă (frunze de ţelină).

Facultativ: câteva măsline desărate, maioneză dietetică, 300 ml suc de roşii.

Se fierbe grişul în apă. (Grişul se poate fierbe în suc de roşii în loc de apă. În acest caz nu se mai pune boia.) Cât este cald, se încorporează boiaua şi sarea. Se amestecă şi, când s-a răcorit, se adaugă uleiul cu picătura. Uleiul se va adăuga în cantitate mai mică decât la icrele obişnuite de peşte, altfel va ieşi deasupra. Se adaugă zeamă de lămâie, după gust, ceapa tocată fin, scursă de zeamă, şi, cine doreşte să aibă aspect de icre negre va pune măsline tocate foarte mărunt. Măslinele, dacă se mixează o dată cu icrele, vor da acestora o culoare închisă, vineţie. Indicat este să se taie mărunt separat şi să se adauge la sfârşit în icre. Se fac sandvişuri, pe care se poate presăra verdeaţă fin tocată. Un alt mod de a o pregăti este de a amesteca grişul fiert fără ulei cu maioneza dietetică (vezi reţeta la „Sosuri"). În acest caz, nu se mai pune ulei. În rest, se procedează ca mai sus.

Obs.: Se poate servi şi ca garnitură la chiftelele din soia. La ieşirea din post, i se poate adăuga pastă de peşte alb fiert, pentru ca icrele să capete mirosul specific de peşte.

Lapte din orez integral

2 linguri orez fiert, 1 lingură miere, un praf de sare de mare, condimente (vezi „Lapte vegetal"), 1 cană apă fierbinte.

Facultativ: 1 lingură nucă măcinată, 2 linguri sâmburi de migdale decojite.

Se pun sâmburii de migdale în apă clocotită câteva minute şi se decojesc. Nuca, migdalele şi orezul cu puţină apă fierbinte se fac pastă, cu ajutorul unui mixer. Se adaugă restul

Scanned with OKEN Scanner

ingredientelor şi se amestecă bine. Este mai gustos dacă nuca se prăjeşte puţin în cuptor, dar mai puţin sănătos.

Obs.: Acest lapte este indicat la cei cu deranjament stomacal. În acest caz, nu se mai îndulceşte cu miere şi se pot folosi drept condimente izmă, chimen sau busuioc.

Lapte din fulgi de cereale

1 cană fulgi de cereale, 2-3 căni de apă, 1-2 linguri miere, un praf de sare de mare, condimente (vezi „Lapte vegetal").

Facultativ: 1 banană coaptă natural, 2 linguri sâmburi de migdale decojite, nucă măcinată sau nucă de cocos.

Se pun sâmburii de migdale în apă clocotită câteva minute şi se decojesc. Se amestecă toate ingredientele cu mixerul, până se formează un lapte omogen, cremos.

Lapte din nuci, migdale, fistic sau alune

1 pahar miez de nuci, migdale, fistic sau alune, 1 cană apă, 1 lingură miere, 1 vârf de cuţit sare de mare, puţină vanilie, opţional o banană, curmale.

Se ţin o noapte nucile (sau migdalele etc.) în apă rece sau se ţin puţin în apă fierbinte, după care se decojesc. Se macină fin, apoi se toarnă cam o cană de apă fierbinte. Se mixează bine şi se adaugă restul ingredientelor. Se mai amestecă până se obţine un amestec cremos.

Lapte din soia

1 cană boabe de soia, 2 căni de apă, 1-2 linguri miere, un praf de sare de mare, arome (vezi „Lapte vegetal"), opţional 2-3 linguri fulgi de nucă de cocos, 1 banană.

1. Se spală soia (sau cerealele) şi se pune la înmuiat în 2 căni apă, timp de 12-24 h. Apoi se freacă bine, se clăteşte cu apă şi se scurge, până se curăţă pieliţa de deasupra boabelor. La cereale, această operaţie nu este necesară. Se fierbe la foc foarte mic cu alte 2-3 căni apă. După ce a fiert, se strecoară şi se păstrează lichidul. Soia se face pastă cu mixerul sau se dă prin maşina de tocat cu găuri mici. Dacă nu am avut răbdare să curăţăm pieliţa de la început, după ce am strecurat soia fiartă de lichid, se poate da prin maşina de tocat cu dispozitiv de făcut suc de roşii, care separă pieliţele. Se amestecă apoi cu lichidul strecurat, se adaugă restul ingredientelor şi se omogenizează.
2. O altă metodă întâlnită este următoarea: soia înmuiată şi curăţată de pieliţe se mixează sau se dă prin maşina de tocat carne (ori dispozitivul de făcut suc de roşii). La fiecare cană de compoziţie se adaugă o cană de apă (sunt cam 2-3 căni compoziţie şi 2-3 căni apă) şi se fierbe la foc mic, în vas mai mare pus pe o tablă groasă (ca să nu dea în foc). Trebuie avut grijă să nu dea în foc, deoarece se umflă parcă mai repede decât laptele de vacă. După câteva minute de fierbere (10-30 minute), se ia de pe foc şi, dacă se doreşte să fie mai puţin concentrat, se strecoară. Lichidul, la care se

Scanned with OKEN Scanner

adaugă restul ingredientelor, se amestecă bine. Din soia rămasă după strecurare se pot face diferite paste. Lichidul strecurat (laptele) poate servi la prepararea brânzei tofu.

Obs.: Se spune că acest lapte are aceeaşi compoziţie cu laptele de mamă. Este bine să fie consumat cu fulgi din cereale sau cu afine. Consider că, prin prima metodă, rezultă un lapte mai lipsit de toxine.

Lapte din tărâţe de grâu

250 g tărâţe (de grâu), 1 l apă caldă (maximum 40°C), miere, condimente (vezi „Lapte vegetal").

1. Se pun tărâţele într-un săculeţ de tifon, care se va introduce în apă caldă. Se frământă 10 minute în mână. Se pune lichidul în alt vas, iar peste săculeţul cu tărâţe se toarnă altă apă caldă (1/2 l). Se frământă din nou timp de 10 minute. Se stoarce iarăşi săculeţul şi se amestecă ambele lichide. Se aromatizează şi se îndulceşte după gust.
2. O altă metodă, mai puţin obositoare, ar fi dacă am lăsa tărâţele la infuzat în apă caldă mai multe ore, apoi, cu ajutorul unui blender (robot), să agităm compoziţia. Se strecoară şi se continuă ca mai sus.

Obs.: Acest lapte este bogat în vitamine din complexul B, care fortifică organismul. Este bun în special pentru cei care suferă de afecţiuni neurologice. De laptele acesta poate beneficia şi pielea, dacă ne vom spăla cu el.

Lapte vegetal

100 g germeni de cereale (soia, grâu, orz, ovăz, hrişcă, mei) sau cereale neprelucrate, condimente, circa 1 l apă caldă, 1-2 linguri miere de albine.

Condimente: vanilie, scorţişoară, busuioc, salvie, anason, cimbru, sare de mare etc.

Facultativ: 1 linguriţă polen, 1 linguriţă tinctură de propolis, suc de legume sau fructe, banană pasată sau fulgi de nucă de cocos.

A. *Din cereale încolţite*. Boabele de cereale sau soia se pun la încolţit. Germenii rezultaţi se dau prin maşina de tocat cu găuri mici sau robot chiar de 2-3 ori. Apoi se adaugă apă caldă (38°C) şi condimente alese după gust (busuioc, mentă, maghiran etc.) şi se ţin la infuzat 15 minute.

B. Cine doreşte *lapte limpede*, va pune pasta de germeni (făcută din 500 g germeni) şi condimentele (înainte de a o amesteca cu apă) în săculeţ de tifon. Acesta se va introduce într-un vas cu 1 l apă caldă. Se frământă cu mâinile cam 10 minute şi se pune lichidul obţinut în vas de sticlă. Se repetă procedeul şi se amestecă lichidele.

C. Dacă dorim să folosim *cereale neîncolţite*, acestea se dau prin strecurătoare cu găuri mari (cum sunt cele din aluminiu la care se dă jos coada, pentru a se putea mânui mai uşor), pentru a se separa de praf şi neghină, se spală bine, până apa rămâne limpede şi boabele stau la fund, se pun la înmuiat timp de 12 h şi se procedează ca mai sus.

D. *Din cereale fierte*. Se fierb cerealele, înmuiate maximum 2 h la foc foarte mic, cu o tablă dedesubt. Când au fiert, se strecoară, lichidul se îndulceşte cu miere, se adaugă

Scanned with OKEN Scanner

dacă dorim polen, propolis sau suc de legume ori fructe şi se amestecă bine. Dacă-l dorim foarte concentrat, putem să mixăm cerealele şi să le amestecăm cu lichidul, apoi, eventual, îl strecurăm. Dacă nu, atunci cerealele fierte, precum grâul, care este cu învelişul moale, pot servi la prepararea unor preparate culinare: paste, mâncare cu legume etc.

Obs.: Acest lapte este foarte bogat în enzime (cel nefiert), proteine, vitamine şi săruri minerale, eliminând dezavantajele laptelui de vacă. Bolnavii de diabet pot să bea acest lapte fără să-l mai îndulcească. Laptele de grâu este bun la eliminarea spasmelor musculare. Prin adăugare de polen (bogat în aminoacizi şi vitamine) şi de propolis, care este un antibiotic natural, putem trece mai uşor peste perioadele de boală. Dar laptele vegetal cu adaos de propolis nu se va bea perioade lungi (de exemplu, 2 săptămâni), pentru a nu provoca alergii mai ales la persoanele sensibile. La fel se poate obţine lapte vegetal din nuci, alune, seminţe de dovleac (cu coajă), de floarea-soarelui (decojite).

Pastă de dovleac şi ţelină

6 linguri cu dovleac crud, 1/4 rădăcină de ţelină, 3 linguri griş fiert, 3 linguri cătină sau puţină zeamă de lămâie, 3 linguri suc de roşii, 2-3 linguri nucă, 1/4-1/2 ceapă (de apă), 1/2-1 gogoşar, fulgi de ovăz, cam 50 ml ulei presat la rece, sare de mare, 1-2 linguriţe coriandru, 1 linguriţă busuioc, 1 lingură mei.

Se ia un dovleac şi se taie în două. Se înlătură seminţele şi se scobeşte cu o lingură. Cine nu doreşte să folosească griş fiert poate face o maioneză de post cu ţelină. În acest caz, se pune ţelină mai multă. Se mărunţesc toate ingredientele (prin maşina de tocat sau cu un robot) şi se freacă apoi cu ulei. Cătina poate fi proaspătă sau conservată în ulei de măsline (în acest caz, se foloseşte ulei mai puţin). Se pun fulgi de ovăz atât cât este necesar ca să dea consistenţă pastei. Se adaugă condimente după gust.

Obs.: Pasta se va servi pe felii de pâine graham uscate sau pe felii din orez integral expandat presat (sau grâu), cu grâu încolţit şi legume sau verdeţuri crude: felii de ridiche, gogoşar, pătrunjel verde etc.

Pastă de dovleac crud şi morcov

6 linguri cu dovleac, 1/2 rădăcină de morcov, 1/4 rădăcină de păstârnac, 3 linguri griş fiert, 3 linguri cătină sau puţină zeamă de lămâie, 3 linguri suc de roşii, 2-3 linguri nucă, 1/4-1/2 ceapă (de apă), 1/2-1 gogoşar, fulgi de ovăz, cam 50 ml ulei presat la rece, sare de mare, 1-2 linguriţe coriandru, 1 linguriţă maghiran, 1 lingură mei.

Pentru preparare, se procedează ca în reţeta precedentă. De asemenea, observaţia este valabilă şi aici.

Scanned with OKEN Scanner

Pastă de dovlecei

2-3 dovlecei, 1 ceapă, 50-100 ml ulei de măsline.

Facultativ: 2-3 căței de usturoi sau maioneză dietetică, pătrunjel verde, 2-3 roșii sau ardei copți, boia de ardei dulce, petale de trandafir, flori de păpădie, gălbenele, cicoare etc. pentru decor.
Puțină pastă din grâu încolțit sau din semințe de floarea-soarelui încolțite și decojite.

Facultativ: 1 lingură hrean ras și puțină sfeclă roșie pentru culoare.

Facultativ: în loc de maioneză – numai zeamă de lămâie sau, în zile fără post, se poate adăuga smântână.

1. Din dovlecei se poate face o pastă care înlocuiește salata de vinete. Dovleceii se fierb în abur, se scurg și se pasează. Se adaugă ulei și ceapă tocată. Cine dorește îi poate adăuga puțină boia de ardei, pentru a o colora, sau poate să orneze cu petale de trandafir, eventual tăiate fideluță, ori flori de păpădie, gălbenele etc.
2. O altă variantă: se amestecă ușor cu usturoi pisat și maioneză după gust. Se ornează cu pătrunjel tocat, ardei copți și felii de roșii.
3. În cazul în care i se adaugă puțină pastă de semințe de floarea-soarelui (cam 3 linguri semințe se dau prin mașina de râșnit cafea sau se macină manual), se va micșora cantitatea de ulei.
4. Se amestecă cu hrean ras și sfeclă roșie crudă, rasă sau pasată.
5. La varianta 1, se poate adăuga zeamă de lămâie după gust.
   Se servește cu felii de pâine uscată graham sau secară. Se ornează cu felii de legume: roșii, castraveți sau ardei și frunze de pătrunjel verde, mărar ori cu măsline.

Pastă de dovlecei cu soia

1 dovlecel, 2-3 linguri făină de soia, 1/4 ceapă, 50 ml apă, 75-100 ml ulei presat la rece (măsline, porumb), sare de mare, 1 linguriță boia de ardei dulce, 1 linguriță pudră de coriandru sau busuioc, puțină zeamă de lămâie (1/4 lămâie).

Facultativ: 1/4-1/2 linguriță muștar.

Dovlecelul se taie cubulețe și se pune într-un vas cu fundul gros, pe o tablă, pe foc foarte mic. Se toarnă puțină apă, ca să fiarbă în abur (sub capac). Se adaugă făina de soia și se lasă să fiarbă, urmărind să nu dea în foc (din cauza făinii de soia). Când au fiert, se pasează, se adaugă uleiul turnat treptat, ceapa crudă, rasă fin sau pasată, și restul ingredientelor, punând după gust sare, lămâie, arome, eventual muștar, dacă sănătatea îl permite.
Se servește cu felii de pâine uscată graham sau secară, cu măsline, legume: roșii, castraveți, ardei, pătrunjel verde, mărar etc.

Pastă excelentă de legume

Legumele scoase din „Ciorba roșie de la Bran": 1 dovlecel, 1 ardei, 1 gogoșar etc., 1/2-1 ceapă crudă, ulei presat la rece (măsline, porumb), sare de mare.

Facultativ: 1 căței usturoi, 1 linguriță muștar, coriandru.

Scanned with OKEN Scanner

Se pasează legumele, se sărează puţin şi se amestecă apoi cu ceapa tocată mărunt şi ulei, până iese o pastă consistentă, cu care se fac sandvişuri pe felii de pâine graham uscate sau pe biscuiţi din fulgi de cereale (grâu, orez) din magazine (făcute în Ungaria). Se consumă cu legume crude (roşii) şi măsline dietetice.

Pastă de linte

200 g linte, 2 linguri cătină (preferabil macerată în ulei de măsline) sau sucul de la 1/2 lămâie, puţină sare de mare, circa 50 ml ulei presat la rece, 1/4-1/2 ceapă de apă, 2 căţei usturoi, circa 50 ml suc de roşii, 1 morcov, câteva fire mărar şi pătrunjel verde, condimente (vezi „Pastă roşie de grâu încolţit").

Facultativ : 1 gogoşar crud sau copt, 1/4 ţelină sau alte legume disponibile, 1 linguriţă muştar.

Se ţin boabele de linte la înmuiat câteva ore (de seara până dimineaţa). Apoi se strecoară şi se varsă apa. Se pun cu apă proaspătă pe foc şi se fierb 40 minute. Se scurge lichidul (care nu se aruncă), se pasează împreună cu legumele curăţate, dându-le prin maşina de tocat sau alt dispozitiv de mărunţire electric. Se adaugă cătină sau zeamă de lămâie după gust, suc de roşii, condimente, sare de mare şi ulei de măsline, frecând până se obţine o pastă omogenă. Se serveşte pe felii de pâine graham uscată, cu măsline dietetice şi cruditâţi (de exemplu, andive).

Obs. : Lichidul rămas este de fapt lapte de linte, foarte gustos, hrănitor şi parfumat, mai ales dacă se adaugă puţină sare de mare şi busuioc pudră.

Pastă de măsline

1 chiflă graham mare, 20 măsline mari dietetice, 2 linguri ulei presat la rece, 1 ceapă, zeamă de lămâie.

Dacă măslinele sunt mai sărate, se înţeapă şi se opăresc sau se ţin puţin în apă caldă. Se scoate miezul de la chiflă şi se înmoaie cu puţină apă. Ceapa curăţată şi ţinută în apă se ia şi se toacă foarte mărunt (se dă pe răzătoarea mică). Se scot sâmburii la măsline şi se dau măslinele cu pâinea stoarsă bine prin maşina de tocat. Se adaugă uleiul cu picătura, ca la maioneză. Se freacă bine, adăugând şi zeama de lămâie. Se pune şi ceapa. Se ţine puţin înainte de o servi. Atenţie, să nu se pună pâine multă, deoarece nu mai este bun la gust.

1. Se amestecă pasta de măsline cu pastă de dovlecei.

Obs. : Cu această pastă se pot umple roşii sau se poate consuma pe felii de orez sau grâu expandat (Ripsz Ropsz – din magazine naturiste), asociind tartinele obţinute astfel cu roşii şi ardei.

Pastă de năut

250 g năut, 1 ceapă, 1-2 căţei usturoi, sare de mare, ulei presat la rece, 50-100 ml suc de roşii, 3-4 linguri susan, 1 linguriţă boia de ardei, zeamă de lămâie.

Scanned with OKEN Scanner

Se lasă năutul la înmuiat în apă rece timp de câteva ore (cam 6 h). Apoi se fierbe într-un vas acoperit cu capac, în apă cât să-l acopere, şi, după ce a fiert, pe cât se poate, se înlătură pieliţele. Apa în care a fiert năutul se păstrează. Susanul se prăjeşte fără ulei, puţin timp, doar cât să-şi dezvolte aroma. Năutul şi celelalte ingrediente adăugate treptat se fac pastă cu ajutorul unui robot (mixer, Rönic etc.). Uleiul se adaugă ca la fasolea bătută. Zeama de lămâie se pune după gust, iar sucul de roşii şi puţin din apa în care a fiert năutul se pun doar atât cât să iasă o pastă bine legată.

Se serveşte pe felii de pâine graham uscate, cu măsline dietetice şi legume (ex. : andive).

Pastă roşie de grâu încolţit

200 g grâu încolţit, puţină sare de mare brută, 50-100 ml suc de roşii, 1/4-1/2 ceapă, 1 căţel mare de usturoi sau leurdă ori 3 linguri cătină (eventual macerată în ulei de măsline), 1 gogoşar crud sau copt (ori congelat), 1/2 legătură pătrunjel verde, 2-4 linguri fulgi de ovăz sau făină integrală (proaspăt măcinată ori prăjită uscat – fără ulei).

Facultativ : 1 linguriţă seminţe de dovleac sau seminţe de floarea-soarelui încolţite, 3-4 linguri alune măcinate sau nuci.

Condimente pentru paste, pateuri : puţină boia de ardei dulce, 1 cuişoară, 1 lingură chimen, 1/2 lingură coriandru, 1/2 linguriţă ienibahar, 1/2 linguriţă mentă, 1/2 linguriţă şovârf (oregano), 1 linguriţă busuioc, 1 foaie dafin, 1 vârf de cuţit nucşoară, 1 linguriţă cimbru, 1 linguriţă maghiran sau rosmarin, facultativ 1 boabă piper (numai la bolnavii ieşiţi din criză). Se macină fin şi se păstrează în borcănel bine închis. Se condimentează cu acest amestec după gust.

Se prepară grâu încolţit din timp astfel : se trec 4-5 pumni cu grâu prin sita de aluminiu cu găuri mari, ca să cadă praful şi neghina. Se pun într-un castron şi se spală cu apă multă. Se aruncă toate boabele uşoare şi gunoaiele care s-au ridicat la suprafaţa apei. Se spală, până nu mai rămâne nimic deasupra. Se lasă grâul acoperit cu 1 cm de apă, la lumină. Se spală cu apă din 8 în 8 ore, cel mai târziu dimineaţa şi seara. Se lasă mereu acoperit cu apă proaspătă, limpede, până apare primul bob de grâu încolţit. Perioada de încolţire depinde de anotimp. Vara poate să încolţească după o zi, două, în timp ce iarna, după 3-4 zile. Când a apărut primul colţişor alb, se spală grâul, se scurge apa şi se lasă ca să încolţească tot grâul. Se păstrează apoi la frigider, spălându-se până se consumă tot grâul, cel puţin dimineaţa şi seara. Nu trebuie să crească prea mult. Grâul trebuie să aibă colţişorul alb de 1-3 mm lungime.

Mod de preparare a pastei de grâu încolţit : se trec grâul încolţit, seminţele decojite, alunele sau nucile (opţional, coapte) prin maşina de tocat ori robot, pentru a deveni pastă. Se amestecă apoi cu sucul de roşii, gogoşarul, ceapa, usturoiul, cătina, sucul de lămâie, condimentele, sarea, după gust. Se adaugă pătrunjel tocat foarte fin şi fulgi de ovăz, pentru a-i da consistenţa necesară ca să poată fi întinsă pe pâine.

Se serveşte pe felii foarte subţiri de pâine graham sau secară, uscate (cel mai bine în coşuri de răchită). Se consumă cu salată de roşii sau alte cruditâţi (ridiche neagră, mărar şi pătrunjel verde etc.).

Scanned with OKEN Scanner

Pastă de soia din boabe de soia

Soia, lichide hidratante, 1/4-1/2 ceapă (crudă sau fiartă în abur cu 1 lingură apă), 2-3 căţei usturoi, 4 linguri ulei presat la rece (măsline etc.), 1/2-1 linguriţă sare de mare, condimente.

Soia : 1 cană soia înmuiată şi fiartă sau 50-100 g brânză tofu ori soia strecurată de la laptele de soia (fiartă). Se mai pot folosi fulgi de soia fierţi sau alte feluri de soia semipreparată.

Lichide hidratante : 50-100 ml suc de roşii sau 100 ml ketchup dietetic (vezi reţeta) şi 50-100 ml zer de soia, rămas de la prepararea laptelui de soia sau zeama de la soia fiartă.

Condimente : verdeaţă (pătrunjel), 1/2 linguriţă chimen, 1/2-1 linguriţă coriandru pisat, 1/2 linguriţă maghiran şi 1/2 linguriţă busuioc sau 1-2 linguriţe condimente de paste cu 1 linguriţă coriandru pisat (vezi „Pastă roşie de grâu încolţit") sau ghimbir.

Facultativ : 3-4 linguri de rădăcinoase rase (morcov, ţelină, păstârnac, sfeclă roşie, ridiche neagră), 1/2 linguriţă zeamă de lămâie.

Pentru ornare sandvişuri : măsline, verdeaţă, ardei etc.

Pentru preparare, vezi reţeta de la „Laptele de soia".
Dacă avem soia brută (neprelucrată), se spală bine şi se înmoaie din timp (de seara până dimineaţa). Apoi se freacă bine, se clăteşte cu apă şi se scurge până se curăţă de pieliţa de deasupra boabelor (de altfel, după fierbere se adună deasupra lichidului multe coji de pe boabe care trebuie îndepărtate). Se fierbe bine (30 minute) şi se strecoară, apoi se face pastă cu mixerul, un robot (Ronic) sau, dacă se doreşte mai fină – cu dispozitivul de făcut suc de roşii, ataşat la maşina de tocat carne. Zeama nu se aruncă, ea poate servi la prepararea supelor, ciorbelor, pastei de soia etc. Pasta se amestecă apoi cu restul ingredientelor, puse treptat. Ea trebuie să fie hidratată bine – nu uscată, puţin acrişoară, picantă şi aromată. Cantitatea de sare şi condimente se stabileşte după gust. Se fac sandvişuri pe felii de pâine uscată graham sau secară, care se pot orna cu măsline şi verdeţuri (ardei, pătrunjel verde etc.).

Obs.: Am remarcat că preparatele din soia brută (cumpărată din piaţă) sunt mai gustoase decât cele din soia prelucrată (cumpărată din magazine). De altfel, sunt şi mai sănătoase. Dar folosirea de soia brută necesită mai multă muncă.

Pastă de soia cu făină de soia

4 linguri făină de soia, 1 cană apă, 2 cartofi, 2-3 morcovi, 1 păstârnac, 1 ceapă, 2 căţei de usturoi, 3 linguri bulion de roşii, 1 linguriţă rosmarin, 1 lingură oregano, 2 linguri coriandru boabe sau 1 lingură coriandru măcinat, 1 linguriţă muştar, un praf sare de mare, ulei presat la rece.

Se fierb legumele (fără ceapă şi usturoi) într-un vas cu puţină apă şi sub capac (în abur). Se pun la fiert în alt vas (cu fundul gros) 250 ml apă. Se freacă făina de soia cu puţină apă rece, apoi se adaugă în apa fierbinte. Se ţine pe foc mic mai mult timp (cca 1/2 h) până se leagă ca mămăliga. În acest timp se amestecă des. Se pun de preferinţă într-un blender legumele fierte, ceapa, usturoiul, condimentele. Se fac pastă şi se mai adaugă după gust sare, bulion, muştar, ulei pus treptat, ca la fasolea bătută. Se serveşte pe felii de pâine graham, cu măsline desărate şi salată din legume crude.

Scanned with OKEN Scanner

Pastă de tofu

250 g tofu, 1 ceapă mică sau ceapă verde, 1 ardei capia, gogoşar sau boia dulce, un praf sare de mare, suc de roşii, mărar tocat, 1 căţel usturoi, chimen pisat sau coriandru recent pisat.

Se toacă mărunt ceapa şi ardeiul şi se amestecă cu tofu şi un condiment la alegere. Dacă e prea uscată, se diluează cu suc de roşii. Este preferabil să se facă pastă cu un aparat (mixer, blender, robot).

Pastă de verdeţuri

Verdeaţă (leurdă, ştevie, măcriş etc.), maioneză de legume.

Verdeaţa crudă sau opărită se face piure şi se amestecă apoi cu maioneza din cartofi. Este bine să se pună leurdă sau foarte puţin usturoi.

Pateu de dovlecei cu cartofi

1 dovlecel mare, 2-3 cartofi, 1/2-1 ceapă, sare de mare, ulei presat la rece, 1/2-1 lingură zeamă de lămâie, 1/2 linguriţă muştar, 1 lingură coriandru pisat, puţin suc de roşii, 1 căţel de usturoi.

Facultativ : pastă de cătină sau macerat de cătină în ulei.

Se fierb în abur (stropiţi cu puţină apă, sub capac şi cu tablă pe focul mic) dovleceii şi cartofii curăţaţi, spălaţi şi tăiaţi cubuleţe. Apoi se pasează împreună cu restul ingredientelor, cu ajutorul maşinii de tocat carne sau cu un robot. Se freacă cu ulei la fel ca la fasolea bătută. Sarea, sucul de lămâie, muştarul se pun după gust, iar sucul de roşii se pune atât cât să rămână o pastă consistentă. Cine a făcut în casă macerat de cătină în ulei, poate adăuga o lingură din acesta, ţinând cont să pună mai puţin suc de lămâie. Se consumă cu măsline dietetice sau hrean ras şi cruditâţi (ridichi, castraveţi, ceapă verde, roşii etc.).

Pizza sau pâine dietetică

A. Aluat : 500-600 g (pentru 6 persoane) făină integrală, 200-250 ml apă călduţă, 15-30 g (cât o nucă) drojdie de bere proaspătă sau 1 linguriţă drojdie uscată la pizza (ori 1 lingură la pâine), 1 linguriţă sare de mare, 1 lingură zahăr brut, ulei de măsline pentru uns tava.

Facultativ : 2 linguri ulei de măsline în compoziţie, oregano, anason, fenicul sau chimen. Cine nu suportă pâinea total integrală poate combina făina integrală cu făină albă – de exemplu, în proporţie de 50%. Cu cât cantitatea de făină albă este mai mare, cu atât pâinea va creşte mai mult. Aluatul iese mai bun dacă în făină se adaugă şi 1 lingură de făină de soia. Făina integrală poate să conţină, pe lângă făină de grâu, şi secară, precum şi o cantitate mică de amestec de făină din alte cereale : hrişcă, orz, porumb, ovăz, mei.

Se face aluatul din : făină, apă, drojdie, zahăr brut şi puţină sare, ulei de măsline, în felul următor : se dizolvă drojdia în apă caldă şi se amestecă apoi cu 1/2 cană făină şi zahărul brut. Se lasă vasul acoperit ca să crească maiaua, timp de 6-10 minute. Într-un vas mai

Scanned with OKEN Scanner

mare se pun 1/2 din cantitatea de făină, maiaua, ulei de măsline, anason, fenicul, rosmarin sau chimen pisat şi sare. Se amestecă bine cu mixerul sau cu o lingură. Se adaugă treptat restul de făină.
Pentru pâine, se frământă aluatul până devine suplu (la nevoie, se mai adaugă apă). Se lasă să crească la cald, vasul fiind acoperit, 45 minute – 1 h (până-şi dublează volumul). Se frământă din nou bine, 1-2 minute, se loveşte cu palma, pentru a elimina acidul carbonic format la dospire. Se poate pune aluatul în formă de cozonac, unsă cu ulei de măsline. Se acoperă cu un ştergar şi se lasă să crească din nou aluatul 30-45 minute. Se coace în cuptor încălzit bine înainte. Se ţine 35-45 minute.

Condiţii care trebuie îndeplinite la prepararea pâinii :

1. Apa să fie călduţă. Dacă este spre fierbinte, pâinea devine acră.
2. Nu se pune sare sau grăsime în maia, deoarece aluatul nu mai creşte.
3. Dospirea să dureze 5-6 minute, până se umflă maiaua. Dacă dospirea este prea lungă, pâinea poate deveni acră sau necrescută. Dacă timpul este prea scurt, pâinea va avea coaja crăpată.
4. Ingredientele trebuie să aibă temperatura mâinii. Dacă ingredientele sunt reci, ciuperca din drojdie moare.
5. Nu trebuie să fie variaţii de temperatură în timpul dospirii, iar temperatura în cameră nu trebuie să fie prea mare. Altfel, pâinea este prea grea sau are gust acru. La peste 50°C, drojdia moare.
6. Drojdia trebuie să fie de calitate, activă, să nu fie veche, nici congelată vreme îndelungată (îşi pierde din putere). Altfel, pâinea poate deveni acră, grea.
7. Făina trebuie să fie de calitate, iar cantitatea de făină trebuie dozată astfel încât aluatul să fie suplu. Prea multă făină (sau făina de proastă calitate) face pâinea prea uscată, fărâmicioasă. Dacă aluatul iese prea subţire, pâinea va fi necrescută. Dacă făina este veche, pâinea iese grea.
8. Cantitatea de lichid trebuie corect aleasă. Prea multă apă face pâinea umedă.
9. Aluatul trebuie bine frământat. Altfel, pâinea poate fi grea, necrescută sau cu goluri.
10. Timpul cât se ţine în cuptor este important. În cazul în care coacerea este îndelungată, pâinea iese uscată, fărâmicioasă. Dacă timpul de coacere este prea mic, pâinea iese umedă.
11. După scoaterea din cuptor, pâinea se ţine acoperită cu un ştergar de bumbac, până se răceşte bine. Apoi se înveleşte în hârtie şi se bagă în pungă de nailon, pentru a rămâne proaspătă mai mult timp. Dacă se bagă în pungă de nailon înainte de a se răci, pâinea se umezeşte şi chiar mucegăieşte.

Pentru *pizza* nu mai este necesar frământatul îndelungat, ci doar până când aluatul devine elastic. Se întinde foaie subţire (3-4 mm), cu marginile puţin mai groase, astfel încât să urce pe pereţii formei 2 cm (sau, dacă nu se poate, se ridică puţin foaia pe margini) şi se aşază în tava unsă cu ulei. Se acoperă şi se lasă la crescut 15 minute. Se bagă tava în cuptorul încălzit şi se coace pizza pe jumătate, la foc potrivit, apoi se toarnă jumătate din sosul de roşii (sau suc de roşii), pregătit din timp, şi se mai lasă 5 minute în cuptor. Se scoate şi se pune deasupra o umplutură la alegere, peste care se toarnă restul de sos, şi se mai coace 10 minute.
Sos pentru pizza : sos de roşii cu usturoi (vezi reţeta la „Sosuri") cu arome la alegere : rosmarin, busuioc, ghimbir, maghiran, salvie (facultativ), şovârf cu verdeţuri : pătrunjel, mărar, frunze de ţelină – tăiate fin. Se mai poate folosi din comerţ „Arome pentru pizza"

Scanned with OKEN Scanner

sau „Italian Seasoning", ce conține un amestec de cimbru, rosmarin, oregano, busuioc, maghiran, salvie, 1 linguriță praf de ceapă + 1/2 linguriță cimbru.

Umplutura:

- dovlecei tăiați cubulețe sau felii, cimbru, piper, usturoi (facultativ), verdeață;
- felii de roșii și măsline desărate, fără sâmburi, și mărunt tocate, cimbru, busuioc, usturoi;
- ciuperci simple sau combinate (de exemplu, cu spanac) pentru cei mai puțin bolnavi;
- ceapă multă, țelină și ardei de mai multe culori tăiați *julienne*, măsline desărate fără sâmburi, un praf de sare, tarhon sau cimbrișor, puțin fenicul;
- varză cu soia (vezi rețeta „Musaca de varză cu soia").
- legume crude, tăiate felii sau cubulețe: dovleac galben sau dovlecel, bucheţele mici de broccoli, ceapă roșie etc., piper sau ghimbir, 1/2 linguriță pudră de usturoi, la care se adaugă la alegere: bucățele de brânză tofu, un mezel din soia (cabanos, salam, parizer), măsline tăiate în două.

- Dacă nu s-a pus ulei în compoziție, când se scoate, pizza se stropește sau se unge cu ulei, cu o pensulă specială.
- Dacă nu s-a pus deja umplutura, sosul se va adăuga acum.
- Dacă nu s-a pus ulei în compoziție, se va tăia greu. În acest caz, aluatul devine mai moale la o zi după ce s-a uns cu ulei deasupra. Se servește caldă.

Obs.: La ieșirea din post, când se scoate din cuptor, aluatul copt se poate unge cu unt, apoi se pune umplutura.

*B. **Aluat de pâine fără drojdie:** 1 kg (pentru 6 persoane) făină integrală, apă călduță, 1 lingură sare de mare, 1-3 linguri ulei de măsline.*

Facultativ: 1 lingură zahăr brut, oregano, susan, anason, coriandru, fenicul sau chimen; fructe uscate; puțină făină de soia.

1/2 kg făină se amestecă în apă călduță, până se obține un aluat de grosimea celui de clătite. Îl ținem în loc călduț cam 12 h, până când suprafața începe să devină spumoasă. Să nu se depășească cele 12 h, deoarece aluatul se acrește! Se adaugă apoi 1 lingură de sare de mare, 1-3 linguri ulei de măsline, încă 1/2 kg făină (poate fi combinație de mai multe cereale, 1/2 fiind de grâu) și ingredientele facultative. Se pune aluatul în tava presărată cu făină, se lasă să se odihnească la cald 1 1/2 h și se coace în cuptor, la temperatură potrivită. După ce se răcește, se ține în frigider.

*C. **Pâine fără foc.** Făină integrală de grâu sau secară, puțină apă, eventual un praf de sare de mare sau chimen, anason, susan etc.*

Este bine să se spună o rugăciune și să se stropească cu apă sfințită. Se formează un aluat tare, din care se fac foi înguste, lungi și groase de 5 mm. Se crestează foaia superficial cu dinții unei furculițe sau cu un cuțit și se pune la uscat la soare sau pe calorifer. Când este zvântată (după 5 h), se rupe bucăți, se pune în pungă de hârtie și se păstrează la rece.

*D. **Pâine din grâu încolțit.** Grâu încolțit, tărâțe, fulgi de cereale (preferabil ovăz), făină de soia, semințe de floarea-soarelui, dovleac, eventual un praf de sare de mare sau chimen, anason, susan etc.*

Scanned with OKEN Scanner

La fel se poate prepara din grâu încolţit făcut pastă (cu maşina de tocat, robot etc.), amestecat cu tărâţe de grâu, fulgi de ovăz, seminţe de floarea-soarelui sau dovleac, nuci măcinate ori alune etc. până se obţine consistenţa necesară.
Dacă ne grăbim şi o introducem puţin în cuptor, se poate îndulci cu zahăr brut, dar nu va mai avea aceeaşi forţă vitală.

Plăcintă sau ruladă cu cartofi sau varză

Aluat românesc pentru foi subţiri de plăcintă (pentru preparare, vezi reţeta „Plăcintă dietetică") : 500 g făină integrală, eventual combinată şi cu făină de soia, 3 linguri ulei de măsline (facultativ), 1 linguriţă sare de mare, 1 cană apă caldă (nu fierbinte), opţional 1 lingură zahăr brut, nucşoară, anason sau chimen în aluat. Se mai poate folosi aluatul de la „Pizza dietetică" cu drojdie.

Umplutura : 1 varză dulce, eventual combinată cu varză acră sau câţiva (12) cartofi ; 2-3 cepe sau 2 fire de praz, opţional 4-5 linguri de orez, dacă nu s-au pus cartofi, nuci, borş (pentru varza dulce) ; condimente de la „Pasta roşie de grâu încolţit" sau : 3-4 cuişoare, cimbru, chimen ori tarhon, opţional frunze de rosmarin sau frunze de salvie, mărar, sare de mare ; ulei de măsline pentru uns tava şi foile.

Aluatul mai moale se frământă, se lasă puţin la temperatura camerei să se odihnească şi se întinde în foi foarte subţiri (altfel, dacă nu are ulei în compoziţie, foaia va fi tare). Între timp, dacă se întăreşte şi nu se poate întinde bine, se stropeşte cu apă şi se mai frământă puţin. Dacă vom folosi şi ulei de măsline în compoziţie, aluatul va ieşi foarte fraged, foaia putând să fie atunci puţin mai groasă. Se taie fiecare foaie de plăcintă în dreptunghiuri, pătrate, romburi sau cercuri, care se vor umple cu diferite umpluturi, după preferinţă. Plăcintele se pun în tava unsă cu ulei de măsline şi se ung puţin deasupra cu ulei de măsline, cu ajutorul unei pensule. Cine doreşte le poate unge cu ulei, după ce se scot din cuptor (dacă nu punem ulei în aluat este mai sănătos), dar se consumă a doua zi, după ce s-a mai înmuiat aluatul de la ulei. Ele se frăgezesc cu trecerea timpului. Unele persoane recomandă pentru frăgezire stropirea cu apă a aluatului proaspăt scos din cuptor şi acoperirea lui cu un ştergar.
Altfel : foile foarte subţiri, umplute pe marginea mai mare, se pot rula puţin, porţiona şi apoi se ung deasupra cu ulei de măsline. Se introduce tava cu plăcintă în cuptorul încălzit, la foc potrivit şi se lasă circa 10-20 minute vara, chiar 1 h la foc mic, iarna, dacă orezul a fost pus crud (nerecomandat).
Umplutura poate fi formată din diferite combinaţii ; spre exemplu :

1. 1 varză cu 2-3 cepe sau cu 2 fire de praz tăiat feliuţe şi condimente. Varza dulce tăiată fideluţă se fierbe în puţină apă, suc de roşii şi borş (vasul acoperit). Dacă folosim varză acră, se adaugă şi varză dulce şi nu se mai pune borş (doar puţină apă). Se pot adăuga 4-5 linguri de orez înmuiat în apă şi fiert pe jumătate, care să dea consistenţă. Ceapa sau prazul tăiate mărunt se călesc uscat sau în abur, fără ulei. Se amestecă varza (opţional cu orez) cu ceapa sau prazul. Se adaugă amestec de condimente (2-3 cuişoare pisate, cimbru, chimen sau tarhon, opţional frunze de rosmarin sau frunze de salvie, mărar), sare, piper, nuci.
2. 12 cartofi cu 2-3 cepe sau cu 2-3 fire de praz tăiat feliuţe şi condimente. Cartofii se fierb în coajă, după care se curăţă şi se fac piure. Se amestecă apoi cu ceapa sau

Scanned with OKEN Scanner

prazul şi condimente: 2-3 cuişoare pisate, chimen, opţional frunze de rosmarin sau frunze de salvie, mărar, sare, piper, nuci.
Se poate combina varza cu cartofii şi ceapa. Se amestecă la un loc. Se adaugă 2-3 cuişoare pisate, cimbru, chimen sau tarhon, opţional frunze de rosmarin sau frunze de salvie, mărar, sare, piper, nuci.

3. Se poate folosi drept umplutură şi varză cu soia (vezi reţeta „Musaca de varză cu soia").

Plăcintă sau ruladă cu orez şi ceapă

Aluat românesc pentru foi subţiri de plăcintă. Se mai poate folosi aluatul de la „Pizza dietetică". Pentru detalii, vezi reţeta „Plăcintă cu cartofi sau varză".

Umplutura: 3 cepe, 1 cană orez şi o cantitate mare de arome la alegere: mărar, mentă, coriandru, ienibahar etc. Opţional, câteva măsline dietetice.

Se căleşte ceapa în abur fără ulei, se pune orezul înmuiat în prealabil în apă şi 1 cană apă. Când s-a umflat bobul de orez, se pun condimentele, măslinele dietetice (opţional) şi se opreşte focul.

În rest, se procedează ca în reţeta „Plăcintă cu cartofi sau varză". Vezi şi reţeta cu ceapă, măsline, orez, din Partea a II-a, cap. II.

Plăcintă sau ruladă cu praz sau ceapă

Aluat românesc pentru foi subţiri de plăcintă. Se mai poate folosi aluatul de la „Pizza dietetică". Pentru detalii, vezi reţeta „Plăcintă cu cartofi sau varză".

Umplutura: 5-6 fire mari de praz sau 4-5 cepe mari/1/2 kg făină, eventual măsline dietetice, condimente de la „Pasta roşie de grâu încolţit" sau numai un condiment în cantitate mai mare (coriandru etc.), puţină sare de mare.

Prepararea se face la fel ca în reţetele anterioare, introducând şi chimen, rosmarin, maghiran sau anason în aluat şi având grijă ca aluatul să fie moale. Pe planşetă se poate presăra făină integrală sau tărâţe fine (date prin sită). Umplutura poate fi din praz tăiat bucăţele, călit în ulei de măsline (mai gustos) sau, mai bine, în abur (mai sănătos), adăugând puţină sare şi condimente. De asemenea, se poate folosi ceapa călită uscat, fără ulei, în abur. Prazul se poate combina şi cu bucăţele de măsline. Foaia se întinde cu grosimea de maximum 1 cm. Peste foaie se întinde umplutura, se rulează, se aşază în tava unsă, eventual se porţionează. Rulourile umplute se ung cu ulei de măsline (sau se stropesc cu puţină apă la scoaterea din cuptor) şi se ţin în cuptor 10-40 minute (funcţie de anotimp), verificând să nu se ardă dedesubt.

Obs.: Aluatul de pizza cu drojdie şi puţin ulei de măsline este mai fraged decât cel făcut fără acestea. În umplutură este bine să se introducă, pe lângă alte condimente, şi ceva picant (de exemplu, 2-3 cuişoare pisate, puţin piper măcinat sau ghimbir).

Scanned with OKEN Scanner

Plăcintă sau ruladă cu verdeţuri

Aluat românesc pentru foi subţiri de plăcintă cu ulei de măsline, puţină făină de soia şi 1 lingură zahăr brut în compoziţie. Se mai poate folosi aluatul de la „Pizza dietetică". Pentru detalii, vezi reţeta „Plăcintă cu cartofi sau varză".

Umplutura : 1/2-1 kg verdeţuri (spanac, ştevie, frunze de gulii, sfeclă, lobodă, salată verde sau urzici), 3-4 cepe sau praz (4 bucăţi mari), 1 cană orez (opţional) şi condimente : 2-3 linguri coriandru, mărar, pătrunjel, tarhon sau mentă. Opţional, bucăţele de măslină.

Se opăresc verdeţurile bine spălate, se scurg foarte bine, se taie fâşii şi se amestecă, dacă dorim, cu o cană orez înmuiat înainte şi aproape fiert, 4 fire mari de praz tăiat feliuţe sau ceapă tăiată peştişori înăbuşită în abur fără ulei, 2 legături mărar, opţional mentă, tarhon sau busuioc, pătrunjel şi sare de mare. Se folosesc două sau mai multe foi subţiri unse deasupra, cu pensula, cu ulei de măsline (dacă nu s-a pus ulei în compoziţie), între care se pune umplutura în strat mai gros. Tava în care se pune plăcinta se unge cu ulei de măsline. Se mai poate unge foaia de deasupra cu puţin ulei de măsline, ca să devină mai fragedă. Plăcinta se taie bucăţi şi se bagă tava în cuptorul încins. Se ţine minimum 20 minute. Plăcinta se poate tăia bucăţi şi imediat după ce a fost scoasă din cuptor.

Roşii umplute

Se taie căpăcelele, se scobesc roşiile şi se aşază cu gura în jos, ca să se scurgă. Se umplu roşiile cu :

1. ***salată de legume fierte (cum ar fi conopida) sau crude**, amestecată cu maioneză dietetică ;*
2. ***ţelină crudă** rasă, amestecată cu maioneză dietetică ;*
3. ***arpacaş sau orez**: 12-15 roşii potrivite, 1-2 cepe, 50 ml ulei de măsline, 1-2 morcovi, alte legume, 200 g orez sau 100-150 g arpacaş, supă de legume sau apă, 1-2 legături pătrunjel, mărar, sare de mare, 2-3 căţei de usturoi pisaţi, cimbru, piper boabe, 250 ml suc de roşii, ulei de măsline.*

Facultativ : 2 ardei sau gogoşari copţi, ciuperci.

Se taie căpăcel la roşii în partea unde a fost codiţa, prin care se scoate miezul, şi se pun cu gura în jos ca să se scurgă. Căpăcelele nu se aruncă. Se înăbuşă cepele tocate în ulei de măsline. Se adaugă morcovi raşi, facultativ puţină varză, ardei, dovlecei sau ciuperci cu arpacaş (orez), înmuiat în prealabil. Se toarnă 1 cană cu supă de legume sau apă. Când arpacaşul (orezul) aproape a fiert, se pun verdeaţa tocată (opţional), ardei sau gogoşari copţi şi sare de mare. Se introduce totul în cuptor, până când arpacaşul (orezul) a fiert. Spre deosebire de alte legume umplute cu orez, orezul cu care se umplu roşiile trebuie să fie bine fiert. Se scoate orezul (arpacaşul) din cuptor şi se lasă să se răcească. Se umplu roşiile, se acoperă cu capacele tăiate de la roşii sau ardei gras şi se aşază într-un vas cu puţină apă sau supă de legume (până la jumătatea roşiilor), 2-3 căţei de usturoi pisaţi, cimbru, sare, piper boabe şi miezul de la roşii. Se lasă să dea un clocot pe aragaz, se toarnă deasupra suc de roşii şi puţin ulei de măsline şi se introduc în cuptor pentru gratinare câteva minute. Când se servesc, se mai toarnă deasupra ulei presat la rece, dacă este cazul, şi verdeaţă tocată. Roşiile se consumă reci.

4. ***cu miez de pâine** : 6 roşii, miez de pâine, 2 linguri ulei de măsline, puţină sare de mare, pătrunjel tocat, puţin usturoi, pesmet de graham.*

Scanned with OKEN Scanner

Se scobeşte miezul roşiilor, care se va trece prin strecurătoare şi se va amesteca cu : miez de pâine, ulei de măsline, puţină sare de mare, pătrunjel tocat şi puţin usturoi. Se umplu roşiile cu acest amestec, se presară pesmet deasupra. Se pun în tavă cu puţină apă şi se toarnă pe fiecare puţin ulei de măsine. Se introduce tava în cuptor.

Obs. :

1. Dintre uleiurile presate la rece, uleiul de măsline este cel mai stabil la temperaturi ridicate şi nu va forma legături nocive pentru sănătate. El este un acid gras mononesaturat, spre deosebire de celelalte uleiuri presate la rece, care sunt polinesaturate. Uleiurile din seminţe se oxidează uşor şi nu se pretează la temperaturi ridicate.
2. Roşiile se pot acoperi cu capacul lor şi se presară pătrunjel verde sau se pot orna astfel : se pune o măslină la mijloc. Un ardei se taie felii subţiri, rotunde, care se vor aşeza ca o toartă la coşuleţul format din roşii. La baza lor se decorează cu două frunzuliţe de pătrunjel verde. Roşiile se aşază pe un platou acoperit cu frunze de salată verde.
3. Maioneza dietetică se prepară ca şi maioneza clasică, alegând facultativ ţelină fiartă, cartof fiert, fasole boabe fiartă sau făină din 4 cereale (din magazin naturist) în loc de ou. Se vor folosi : ulei presat la rece (măsline, porumb etc.), sare de mare grunjoasă, puţin muştar şi zeamă de lămâie. Dacă este prea legată, se diluează cu puţină apă rece. Pentru detalii, vezi reţeta de la „Sosuri".
4. Roşiile umplute cu făinoase (orez, pâine) nu se vor consuma în cantitate mare, pentru a nu se forma depuneri de acizi anorganici.

Tofu

1 l lapte de soia, 1/2 lămâie.

Se procedează ca la prepararea brânzei de vaci prin metodă rapidă. Când laptele este fiert, se stoarce în el 1/2 lămâie, care va coagula laptele. Se lasă să se răcorească, se strecoară prin tifon.

Obs. : Se mai numeşte brânză de soia sau vegetală. Se foloseşte la preparate de patiserie.

Turte cu măsline

1. *2 ceşti cu pătrunjel tocat mărunt, 20 măsline negre dietetice, 2 ceşti apă, 1 ceaşcă ulei de măsline, 1 căpăţână usturoi, făină integrală de cereale.*

Măslinele, de la care s-au scos sâmburii, se vor toca fin şi se vor amesteca apoi cu pătrunjelul, usturoiul zdrobit, uleiul, apa şi făina pusă treptat, pe măsură ce se frământă amestecul, astfel încât să iasă un aluat omogen. Se lasă să se odihnească 30 minute. Se împarte coca în 6. Fiecare parte se aplatizează. Se coc pe o tablă, pe fiecare parte. Se consumă reci sau calde, acoperite cu pastă de roşii, de gogoşari sau zacuscă.

2. *10 g drojdie uscată, 1 lingură zahăr brut, 1 cană apă caldă, 700 g făină, 1/2-1 linguriţă sare de mare, 1-2 linguri ulei de măsline, 1 lingură rosmarin uscat, 1/2 pahar măsline negre (fără sâmburi) tăiate rondele, puţin ulei de măsline pentru uns.*

Se pun la dospit drojdia, împreună cu zahărul brut, o lingură făină şi cu 1/2 pahar apă, se acoperă vasul cu un capac şi se lasă să stea la cald cam 10 minute. Într-un lighenaş se pun : făina, sarea, rosmarinul, uleiul, maiaua de drojdie şi restul de apă. Se frământă minimum 10 minute pe planşeta tapetată cu făină, rezultând un aluat ceva mai tare. Aluatul

Scanned with OKEN Scanner

se pune într-un castron uns cu ulei, se acoperă cu un şervet şi se lasă să crească – la cald – timp de 45 minute. Se încălzeşte cuptorul şi se unge cu ulei tava. Se mai frământă o dată aluatul, se împarte în câteva mingiuţe (8-10) şi din ele se fac cu făcăleţul foi rotunde de mărimea unei farfurioare de cafea. Se înfig rondele de măsline în suprafaţa aluatului, se ung turtiţele cu ulei şi se bagă la cuptor. Se coc 10 minute, până se rumenesc uşor.

Unt de oleaginoase

1 cană nuci (alune, fistic sau migdale), puţină apă, opţional 1/4 linguriţă sare de mare sau vanilie.

Se ţin o noapte în apă sau se prăjesc foarte puţin (altfel devin amărui). Se curăţă de coajă, se macină, se mixează cu puţină apă, până se obţine o pastă fină. La aproximarea cantităţii de apă să se ţină seamă de faptul că untul se mai întăreşte în frigider. Se adaugă după gust puţină sare sau arome naturale.

Unt de soia

1 cană soia, lichide hidratante (50 ml suc de roşii sau 2-3 linguri ketchup dietetic cu 50 ml zeama de la soia fiartă), 1/4-1/2 ceapă (crudă sau fiartă în abur cu 1 lingură apă), 2 căţei usturoi, 10 linguri ulei presat la rece (măsline etc.), 1 linguriţă sare de mare, condimente: 1-2 linguriţe condimente de paste şi 1 linguriţă coriandru pisat (vezi „Pastă roşie de grâu încolţit").

Facultativ: 2 linguri de rădăcinoase rase (morcov, ţelină, păstârnac, sfeclă roşie, ridiche neagră), 1/2 linguriţă zeamă de lămâie.

Pentru ornare sandvişuri: măsline, verdeaţă, ardei etc.

Prepararea se face la fel ca la „Pasta de soia", cu deosebirea că este mai puţin hidratantă; se amestecă apoi cu mai puţine legume şi se pune mai mult ulei.

Obs.: Untul se poate face şi mai simplu, doar cu soia fiartă, puţină zeamă în care a fiert, un praf de sare, condiment la alegere şi ulei. Servit ca aperitiv, peste sendvişul cu unt de soia se pot pune hrean ras, muştar franţuzesc boabe, pastă de peşte (în afara postului) etc. Cu acest unt se mai pot prepara creme dulci, prăjituri, torturi etc.

Zacuscă de dovleac sau dovlecei

3 cepe, 1/2 dovleac sau 3 dovlecei, 1/2 l suc de roşii, sare de mare, 2 legături verdeaţă (pătrunjel), câţiva (6-7) gogoşari şi ardei (preferabil capia) cruzi sau copţi, 1-2 linguri ulei de măsline, opţional fulgi de ovăz.

Ceapa tocată se călеşte în abur fără ulei sau apă. Se adaugă dovleac sau dovlecei raşi, sos picant sau suc de roşii, piper boabe, gogoşari şi ardei cruzi sau copţi tăiaţi mărunt. Dovleacul se poate tăia în două, se scot seminţele şi se scobeşte cu lingura. Când sunt fierte, se potriveşte gustul de sare şi se adaugă ulei şi verdeaţă (pătrunjel) tocată. Când se serveşte, dacă este prea lichidă, se adaugă fulgi de ovăz.

Obs.: Ceapa se mai poate pune la copt întreagă, cu foi, apoi se curăţă şi se toacă. Astfel, este mai gustoasă.

Scanned with OKEN Scanner

Zacuscă de gogoşari

50 gogoşari, 250 ml ulei de măsline, 1 foaie de dafin, sare de mare, 5 boabe piper, 2 linguri zahăr brut (facultativ).

Facultativ: suc de roşii, 1-4 cepe călite în abur fără ulei.

Se coc gogoşarii pe o tavă în cuptor, întorcându-i pentru a se coace peste tot. Se presară cu sare şi se lasă într-un vas acoperit timp de aproximativ 1 h, ca să se cureţe uşor coaja. Se curăţă, se scurg şi se taie mărunt ca tăiţeii sau se dau prin maşina de tocat. Se pune vasul cu gogoşari pe o tablă groasă, la foc mic, ca să nu se prindă compoziţia de fundul vasului. Se fierb gogoşarii cu foaia de dafin şi piper, în zeama lor, sub capac. Dacă este prea uscat, necesitând lichid, se adăugă suc de roşii. După ce se ia de pe foc, se adaugă uleiul de măsline, sarea şi, opţional, zahărul brut. Compoziţia se amestecă şi se pune fierbinte în borcane aşezate pe o tablă, eventual încălzite. Se acoperă cu 2 rânduri de celofan umed şi se leagă cu sfoară subţire, udată. Se pun borcanele pe o planşetă de lemn şi se acoperă cu două pături. Se scot numai când s-au răcit bine, altfel zacusca primeşte mucegai. Astfel sterilizată, se consumă repede. Mai sigur este să se pună zacusca în cutii de margarină şi să se bage la congelator. Cel mai sănătos este să fie consumată imediat. Dacă folosim congelatorul, este mai bine să nu punem ulei în zacuscă decât în momentul consumării. Dacă zacusca este mai lichidă, se poate îngroşa în momentul consumării, adăugând după gust legume fierte (cartof, morcov, ţelină) sau legume crude rase. De asemenea, se pot adăuga fulgi de ovăz sau măsline dietetice. Se serveşte cu pâine graham sau secară uscată şi cu cruditäţi (mărar, pătrunjel verde, ridiche neagră etc.).

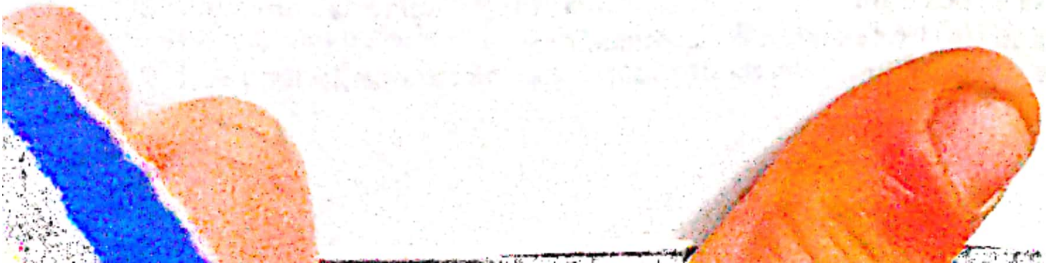
Obs.: Persoanele sănătoase pot să fiarbă gogoşarii cu ulei (500 ml). Ceapa se mai poate pune la copt întreagă, cu foi, apoi se curăţă şi se toacă. Astfel, este mai gustoasă. Se fierbe totul până se ridică uleiul deasupra. Se poate steriliza în baia de abur 35-40 minute, pe focul mic de la aragaz.

Zacuscă de gogoşari cu morcovi

30 gogoşari mari, 20 ardei capia roşii, 5 ardei graşi verzi, 1 kg ceapă, 3-4 l suc de roşii, 1,5 kg morcovi, piper boabe, 2 foi de dafin, sare de mare, 1 l ulei de măsline, 2 legături de pătrunjel verde.

Se pregătesc gogoşarii şi ardeii ca în reţeta „Zacuscă de gogoşari". Morcovul ras şi ceapa tăiată fin se înăbuşă în zeama care se scurge de la gogoşari, se adaugă suc de roşii şi se mai ţine totul pe foc până se înmoaie bine. Se amestecă apoi cu gogoşarii şi ardeii, se adaugă piper, foaia de dafin şi sare. Se lasă să fiarbă ca să fie bine scăzută şi se adaugă pătrunjel mărunt tăiat. Se mai lasă puţin şi se opreşte focul. Se adaugă uleiul. În continuare, se procedează ca la „Zacuscă de gogoşari".

Obs.: Ceapa se mai poate pune la copt întreagă, cu foi, apoi se curăţă şi se toacă. Astfel, este mai gustoasă.



Scanned with OKEN Scanner

Băuturi

Băutură energizantă

150 ml suc de fructe, 1 linguriţă miere, 3 nuci.

Se pregăteşte un pahar cu suc de fructe care se îndulceşte cu miere şi se adaugă o mână de miez de nucă fără pieliţă. Pentru a îndepărta pieliţa de pe nuci, acestea se vor ţine în apă 24 h, apoi se vor sparge şi se vor curăţa.

Băutură răcoritoare

2-3 mâini de flori de nalbă uscate, 1 l apă, facultativ miere şi lămâie.

Florile de nalbă se pun la macerat în apă rece, peste noapte. Dimineaţa se strecoară, iar sucul rămas se poate bea îndulcit sau nu, după gust. Această băutură emolientă este indicată să se bea vara, pe caniculă. Pe lângă virtuţile terapeutice, este o băutură răcoritoare.

Cafea de cicoare (Şvarţ)

1 linguriţă cicoare, orz sau alt sortiment care înlocuieşte cafeaua, 200 ml apă, miere.

Când apa dă în clocot se adaugă cafeaua (de cicoare). Se lasă să fiarbă în câteva clocote (maximum 4-5 minute). Se ia de pe foc, se lasă să se decanteze, se strecoară şi se toarnă în pahare. Dacă are gust prea pronunţat, se poate dilua. Se îndulceşte după gust. Se serveşte caldă sau rece.

Obs.: În zile care nu sunt de post, se poate servi cu frişcă de casă (vezi Anton, 2001b). În magazine a apărut „Inka" – cafea instant făcută din cicoare, orz şi sfeclă de zahăr uscată. Este un bun înlocuitor de cafea.

Cocteil energizant şi dezinfectant

Fructe uscate sau proaspete: măceşe, cătină, coacăze, păducel, stafide, smochine sau curmale, 250 ml apă plată, 1 linguriţă miere, puţină mentă sau busuioc, 10-20 picături propolis, 1 linguriţă polen.

Dacă fructele sunt proaspete, se fac pastă, se diluează cu apa plată sau minerală, se îndulcesc cu miere frecată cu polen măcinat şi propolis şi se aromează cu o frunzuliţă proaspătă de mentă, busuioc, maghiran etc. Atenţie la măceşe, cărora trebuie să li se scoată puful, deoarece acesta poate produce alergie.
Dacă fructele sunt uscate, se macină prin râşniţă sau se taie mărunt, se macerează 8 h în apă plată în care s-a pus şi puţină mentă sau busuioc uscat. Se strecoară, băutura putând fi îndulcită cu miere frecată cu polen şi tinctură de propolis. Partea rămasă se consumă separat.

Obs.: Este indicat să se bea dimineaţa, în loc de cafea. Propolisul se ia numai în caz de boală, o perioadă limitată (maximum o săptămână).

Scanned with OKEN Scanner

Must conservat

Mustul se poate steriliza pentru iarnă astfel: jumătate din cantitate se pune într-un vas suficient de mare, ca să nu dea în foc şi se dă într-un clocot. Se îndepărtează spuma. Se opreşte focul şi se amestecă imediat cu cealaltă cantitate de must. Se toarnă cu grijă, câte puţin în sticle de şampanie puse pe o tablă, şi se astupă cu dopuri de şampanie. Se fac cu un cuţit câte două şanţuri de o parte şi de alta a dopurilor speciale de plastic, pentru a le putea lega cu sfoară (peste dopuri şi în jurul gâtului sticlei). Altfel, pot sări la presiunea creată în interiorul sticlelor. Se înfăşoară fiecare sticlă în hârtie şi se pun într-o oală, care are şi ea pe fund hârtie. Se toarnă apă în oală până la nivelul de sus al sticlelor şi se fierb la *bain-marie* 20 minute, la foc mic. Pentru mai multă siguranţă, se pune sub oală o tablă. După sterilizare, se lasă să se răcească, apoi se scot sticlele şi se pun în cămară.

Sirop şi oţet de cătină sau măceşe

1 kg cătină proaspătă (sau măceşe), 1 kg miere, 1 lingură alcool dublu rafinat.

Cătina se zdrobeşte şi se pune într-un borcan, unde este amestecată cu miere. Se stropeşte cu alcool. Se leagă borcanul cu 2 rânduri de celofan. Se păstrează 6 săptămâni la loc uscat, rece, ferit de lumină. Apoi se stoarce conţinutul şi se obţine siropul. Terciul rezultat de la strecurare se foloseşte pentru oţetul de cătină, marmeladă sau gem făcut la rece (1 kg miere/1kg terci; se poate adăuga, în caz de boală, 1 lingură tinctură de propolis – se ţine în frigider).

1 kg terci de cătină sau fructe proaspete zdrobite (la care putem adăuga măceşe sau sfeclă roşie rasă), 2,5 l apă călduţă, 150 g miere/1 l lichid, 125 ml oţet din vin sau mere.

Într-un borcan de sticlă se pun terciul de cătină, 375 g miere, oţetul de mere şi se amestecă totul cu o lingură de lemn. Borcanul se ţine descoperit 2-3 zile, într-o încăpere la temperatura de 20-30°C, la întuneric (lumina împiedică fermentaţia). Se amestecă de 2-3 ori/zi. Apoi se leagă la gură cu un tifon şi se mai păstrează la căldură şi întuneric 2-3 zile. După 4-6 zile (funcţie de temperatură), fermentaţia este încheiată. Se strecoară lichidul prin presare. Sucul se lasă la limpezit câteva zile, la rece. Se trage apoi cu furtunul în sticle, filtrându-se prin tifon dublu. Sticlele se astupă bine şi se păstrează la loc rece şi întunecos. Este foarte bun în salate.

Dulciuri

Trebuie ţinut cont de faptul că asocierea amidonoaselor (făinoaselor) cu zaharuri naturale sau artificiale este incompatibilă. Aceasta, din cauza timpilor de digerare diferiţi şi din pricina faptului că zaharurile inhibă secreţia ptialinei salivare necesare digestiei amidonului în gură şi împiedică acţiunea amilazei pancreatice, ceea ce duce la fermentaţie gastrointestinală şi, de aici, la aciditate. Apar arsuri la stomac şi fenomene de putrefacţie. Cei grav bolnavi trebuie obligatoriu să consume separat zaharurile naturale de amidonoase şi să ţină cont că asocierile zahăr-acid sau zahăr-proteine grase sunt incompatibile. Cei

Scanned with OKEN Scanner

care au ieşit din criză şi poftesc la o combinaţie vor putea găsi unele reţete care să nu consume multă energie de digestie. Dintre cereale, orezul se pretează cel mai bine la asocierea cu fructe. De asemenea, tărâţa şi cerealele încolţite se asociază bine cu fructele crude.

Pentru a putea prelucra (de exemplu, întinde) un aluat care are în compoziţie cartofi, trebuie să se ungă bine cu ulei planşeta, făcăleţul sau mâinile.

Bomboane energizante şi dezinfectante

3 linguriţe polen, 3 linguri miere, 1 linguriţă ulei de măsline, 30 picături tinctură de propolis, miezul măcinat de la 10 nuci, 1 linguriţă fulgi de grâu germinat sau grâu încolţit, 1 vârf de cuţit pulbere de busuioc, mentă sau anason, fulgi de nucă de cocos.

Se macină polenul, grâul încolţit, nuca. Se amestecă apoi cu mierea, propolisul şi aromele. Se potriveşte consistenţa, adăugând miere sau grâu, astfel încât să se poată face mici sfere ca nişte bomboane, care se dau prin nucă de cocos. În mijloc se poate pune o stafidă, o bobiţă de afină sau cătină.

Obs.: Se iau 2 bomboane atunci când avem de făcut eforturi fizice ori intelectuale sau în caz de predispoziţie la boală, fiind şi dezinfectante. După ce s-au luat, nu se consumă nimic minimum 15 minute. Nu se iau în caz de diabet. Copiii vor lua 1-2 bomboane/zi, cu condiţia să nu mai facă alt tratament cu polen sau tinctură de propolis. Sunt contraindicate la persoanele care fac alergie la polen ori propolis sau în caz de afecţiuni hepatice grave.

3 miezuri de nucă, 2 linguri miere, 1 linguriţă polen de albine, 1 vârf de cuţit pulbere de busuioc, mentă sau anason.

Modul de preparare este la fel ca în reţeta precedentă.

Obs.: Aceste bomboane se consumă zilnic, pe stomacul gol. Ele constituie un ajutor în prevenirea accidentelor vasculare, întărind vasele de sânge.

Chiseliţă sau gem de prune (perje)

Prune, zahăr brut.

Se amestecă, într-un vas cu fundul gros, 1 kg prune cu 250 g zahăr brut, se lasă minimum 2 h ca să lase zeamă, apoi se pun la foc mic cu o tablă aşezată dedesubt, amestecând continuu. Când s-a legat (cade picătura de sirop bine legată într-un pahar cu apă rece), se toarnă fierbinte în borcane.

Cremă de alune

Alune româneşti, miere de albine, busuioc (preferabil verde).

Alunele crude, neprăjite, se macină (cu râşniţă, robot etc.) până devin o pastă. Se amestecă apoi cu miere şi busuioc după gust. Acest vitalizant este indicat în cantităţi mici mai ales copiilor.

Scanned with OKEN Scanner

Cremă de cafea

200 g zahăr brut, 250 ml apă, 2 linguri cafea de cicoare (Inka), 2 linguri zeamil (cremogen sau Dieta din făină de porumb), făină de soia sau făină integrală, coajă rasă de lămâie, baton de vanilie.

Se freacă zeamilul cu puţină apă rece. Se pune pe foc restul de apă. Când clocoteşte, se adaugă cafeaua, zeamilul şi zahărul şi se amestecă încontinuu, până se leagă crema. Se ia de pe foc şi se adaugă aromele. Se omogenizează.

Cremă de dovleac

1/2 kg dovleac, 1/4 kg mere, 100 g miere de albine, 1 linguriţă scorţişoară, opţional baton de vanilie sau esenţă vanilie făcută în casă (vezi reţeta „Orez cu fructe"), nucă.

Dovleacul se poate fierbe cu puţină apă, în abur, după ce s-a curăţat de coajă şi a fost tăiat bucăţi sau se bagă în cuptor tăiat felii şi apoi se curăţă de coajă. La fel se procedează cu merele. Crema se mai poate face din dovleac şi mere crude, dacă avem un robot de pasat. După ce a fiert (sau copt), se pasează prin sită sau cu mixerul, amestecându-se cu mierea şi aromele. Temperatura la care se adaugă mierea este bine să fie sub 37°C. Se ornează cu nucă (eventual puţin coaptă).

Obs.: La ieşirea din post, se poate orna cu frişcă făcută în casă. Vezi reţeta de frişcă în Anton, 2001b.

Cremă de dovleac crud

5-6 linguri miez de dovleac, 1-2 mere, 2-3 linguri miere de albine, 1-2 linguriţe scorţişoară, 1-2 linguriţe coajă de lămâie sau portocală, 3 linguri nucă, puţin ulei presat la rece, 3 linguri fulgi de ovăz, 3 linguri stafide, 2-3 linguri fulgi de nucă de cocos, 2 linguri cafea de cicoare.

Facultativ: baton de vanilie sau esenţă vanilie făcută în casă, 2-3 linguri cătină, 3 linguri alune, 1-2 linguri mei.

Se mărunţesc toate prin maşina de tocat sau cu robotul şi se freacă apoi cu puţin ulei, până se obţine o cremă. Observaţia de la reţeta precedentă este valabilă şi aici.

Cremă de fructe cu griş sau orez

500 g fructe (banane, zmeură, căpşune, vişine, caise sau piersici), 3-8 linguri miere (funcţie de tipul de fructe – dulci sau acre), baton de vanilie sau esenţă vanilie făcută în casă, 1 lingură coajă rasă de lămâie sau portocală, 1,5-2 căni griş sau orez fiert, 100 g nucă sfărâmată, 1 lingură zeamă de lămâie (în cazul fructelor dulci ca bananele), 2 linguri ulei presat la rece, 1 vârf de cuţit sare de mare.

Se face piure din fructele crude, se amestecă apoi cu nuca în prealabil coaptă în cuptor (opţional) şi măcinată, mierea, grişul sau orezul fiert, sarea şi uleiul. Se freacă până la omogenizare, se adaugă zeamă de lămâie după gust şi arome.

Scanned with OKEN Scanner

Cremă de mere cu orez

2-3 mere, 1 l sirop, zahăr brut, 2-3 linguri orez, un praf de sare de mare.

Se prepară un sirop din apă şi zahăr brut. Orezul se fierbe, se îndulceşte cu zahăr brut şi se amestecă apoi cu un praf de sare. Merele se coc sau se fierb în abur, se dau prin sită şi se bat cu siropul. Se pun în castronel udat cu apă, în straturi alternative cu orez. Siropul se serveşte rece.

Obs.: În zilele care nu sunt de post, orezul fierbinte se poate amesteca cu puţin lapte (atât cât poate fi absorbit de orez).

Cremă din fulgi de ovăz sau griş fiert

1 cană cu fulgi de ovăz sau griş fiert, 1 pahar cu miez de nucă sau alune, 2 linguri miere, 1 lingură ulei presat la rece, puţină apă, vanilie, coajă rasă de lămâie, 2-3 linguri zeamă de lămâie, 1 lingură stafide, fructe pentru ornare, rom.

Se înmoaie fulgii de ovăz cu puţină apă clocotită sau se foloseşte griş fiert. Se amestecă apoi cu nuca (coaptă), măcinată sau pisată bucăţele, mierea, uleiul, aromele, zeama de lămâie. Se mixează bine şi se adaugă stafidele înmuiate în prealabil în puţin rom amestecat cu apă.
Crema se ornează cu bucăţele de fructe.

Obs.: Nuca prăjită este gustoasă, dar este mai sănătos dacă o folosim crudă. Mierea se va folosi la o temperatură scăzută (sub 37°C) a preparatului.

Desert cu morcovi

3-4 morcovi, 1 lingură miere, coajă şi suc de lămâie.

Morcovii curăţaţi se rad. Se adaugă puţină coajă rasă de lămâie, miere şi suc de lămâie.

Dovleac copt

1 kg dovleac, 150 g nuci sau alune măcinate, 4 linguri miere, opţional zeamă de lămâie.

Se curăţă dovleacul de seminţe, se taie felii şi se bagă la cuptor. Se mai poate folosi şi fiert în abur, după ce a fost curăţat de coajă şi tăiat bucăţi. Când a fiert, se adaugă opţional zeamă de lămâie, mierea şi nucile măcinate. La fel se procedează cu dovleacul scos din cuptor: se poate curăţa de coajă, se pune miere, zeamă de lămâie (facultativ), un strat de nuci sau alune.

Obs.: La ieşirea din post, se poate servi cu frişcă făcută în casă cu miere. Vezi reţeta de „Cremă de dovleac".

Dulceaţă din flori de soc

Florile proaspete de soc, curăţate de codiţe, se dau prin maşina de tocat. Într-un borcan se pun un strat gros de 1 deget cu miere, un strat subţire de flori de soc cu sucul nescurs, iarăşi un strat gros de 1 deget de miere şi un strat de flori tocate. Se repetă până la

Scanned with OKEN Scanner

umplerea borcanului. Ultimul strat va fi de miere, mai gros decât celelalte (2-3 degete). Se lasă amestecul la rece 2-3 luni, apoi se consumă. Se iau 2 linguriţe de 3 ori/zi, pe stomacul gol, ţinându-se sub limbă, apoi se bea puţină apă.
Dacă se filtrează prin tifon, se obţine *sirop*. Într-un pahar de 200 ml apă se pun 2-3 linguriţe de sirop şi suc de lămâie. Se amestecă.

Frecăţei dietetici

50 g făină integrală, 50 g făină de soia, 50 g zeamil (sau cremogen sau făină de porumb), anason, sare de mare, 2-3 linguri miere, nuci, coajă de lămâie sau portocală, scorţişoară, vanilie sau alte arome.

Se face un aluat potrivit de moale din făină (integrală combinată cu făină de soia şi/sau zeamil), 1/2 pahar apă călduţă, anason şi un praf de sare. Se fierbe 1 l apă cu puţină sare. Când apa clocoteşte, se adaugă bucăţele mici de aluat rupte cu mâna şi coajă de portocală. Când au fiert, se opreşte focul, iar când s-au răcorit se adaugă arome şi miere după gust. Se servesc cu nucă măcinată.

Fructe şi fulgi de ovăz

2 linguri fulgi de ovăz, 200-300 g fructe, suc de la 1/2 lămâie, opţional 1-2 linguri miere.

Fulgii de ovăz se înmoaie şi se amestecă apoi cu fructele (mere, prune, zmeură, fragi etc.) tăiate mărunt, rase sau zdrobite după caz, zeama de lămâie şi, după gust, miere.

Fursecuri cu morcovi

2 morcovi raşi, 1/4 cană de apă, 1/2 cană zahăr brut, 2 linguri ulei de măsline, 1/2 linguriţă sare de mare, baton vanilie sau esenţă de vanilie făcută în casă, 1/2 cană nucă măcinată, 1 linguriţă suc de lămâie, 1 lingură coajă rasă de lămâie sau portocală, 2 căni făină integrală ; facultativ, nucă de cocos, susan.

Se formează biluţe, care se aplatizează cu ajutorul unei furculiţe înmuiate în făină, şi, opţional, se ung cu puţin sirop de zahăr brut şi se presară susan. Se pun în tava tapetată cu hârtie pentru copt (calc) sau în tava unsă cu ulei de măsline. Se ţin în cuptor 30 minute.

Găluşte dietetice cu prune

1. *Aluat : 125 g griş (6 linguri pline), 125 g mălai (8 linguri pline), 125 g făină integrală (5 linguri cu vârf), 1,25-1,5 l apă, un praf sare de mare, 1 linguriţă zahăr brut, 1 lingură ulei de măsline, 1 lingură coajă de lămâie sau portocală.*

Glazura : Pesmet de graham, miere, facultativ magiun, eventual încălzit pentru diluare sau miere.

Umplutura : prune.

Se pune apa cu sare la fiert. Se toarnă în ploaie mălaiul amestecat cu griş şi se lasă să fiarbă 15 minute. Se toarnă apoi făina treptat, amestecând. Se lasă să mai fiarbă la foc

Scanned with OKEN Scanner

mic timp de 10 minute. Se lasă să se răcească. Se pune zahărul brut şi se amestecă. Se ia câte puţin aluat, se pune pruna şi se rotunjeşte. Se dau găluştele prin pesmet de graham cu scorţişoară şi se aşază într-o tavă, care se introduce în cuptor. Se ţin până se încălzesc. Se pot servi cu miere sau magiun.

2. *Aluat din griş : 150 g griş (7 linguri), 500 ml apă, 1 lingură coajă rasă de lămâie sau portocală, un praf sare de mare, 1 linguriţă zahăr brut, 1 lingură ulei de măsline.*

Glazura : pesmet din 3 felii pâine graham uscată, scorţişoară. Miere la servire.

Găluştele se pot face doar cu griş, procedeul de preparare fiind acelaşi ca în reţeta de mai sus. Grişul fiert trebuie să fie foarte consistent (tare). Se lucrează lângă sursa de apă, cu mâinile permanent spălate (după fiecare găluşcă), udate cu apă, pentru a putea mula găluştile. Se întinde grişul în strat subţire pe toată palma, se pune pruna şi i se dă apoi forma de găluşcă, prin acoperirea prunei pe toate părţile. Găluştele se trec prin pesmet amestecat cu scorţişoară. Se unge tava în care se pun găluştele cu puţin ulei de măsline şi se introduc în cuptor pentru circa 10 minute. Atunci când se servesc, se pune peste ele miere. Ies cam 18-20 găluşte.

Gelatină cu suc de zmeură

250 g zmeură, 1 lingură rasă miere, 1 1/2 foi de gelatină, 75 ml apă.

Se extrage sucul din fructe, iar resturile se fierb cu 50 ml apă şi se strecoară. În jumătate din lichidul fierbinte rezultat se dizolvă gelatina muiată în apă rece. Se amestecă gelatina cu sucul de fructe, apoi se strecoară într-o formă umezită şi se pune la rece.

Obs.: Se recomandă în gastrite, ulcere, hepatite, ciroze, litiază biliară, rectocolită hemoragică, afecţiuni cardiace, hipertensiune, ateroscleroză, colită etc. (Mihăescu, 1992).

Glazură

1. *1 cană zahăr brut, 2 linguri suc de lămâie, 1 lingură ulei de măsline, 2-4 linguri făină integrală sau zeamil (sau cremogen sau crema Dieta din făină de porumb).*

Se freacă zeamilul cu puţină apă rece, se pune la foc mic, adăugând apă atât cât este necesar să se lege foarte bine. Se adaugă zahărul brut. Se ia de pe foc şi se pun restul ingredientelor. Se amestecă bine.

2. *1 cană zahăr brut, 1 lingură ulei de măsline, 2-4 linguri cafea de cicoare cu făină integrală sau zeamil.*

Se procedează ca mai sus, adăugând pe foc şi cafeaua.

Grâu cu nuci şi stafide

1 cană grâu, 1/2 pahar nuci pisate, 1/2 pahar stafide, 1/2 pahar zahăr brut, arome : coajă rasă de lămâie şi portocală, vanilie, scorţişoară, rom, seminţe de fenicul etc.

Se spală bine grâul şi se lasă la înmuiat cu câteva ore înainte. Se pune să fiarbă în apă, cât să-l acopere bine, la foc mic. Când a fiert şi apa nu a scăzut total, se pun zahărul brut,

Scanned with OKEN Scanner

nucile, stafidele şi aromele. Feniculul se poate face pudră sau se folosesc seminţele întregi. Se opreşte focul, după care grâul se ţine acoperit 2 h.

Obs.: Se consumă în mod special de Ajunul Crăciunului şi Ajunul Bobotezei.

Mere sau pere coapte

Merele nu se curăţă de coajă. Se scoate cotorul, fără a se sparge la bază. Perele se taie în două, în lung, şi se scobesc de seminţe şi de partea tare. Se pun într-o tavă, eventual pe feliuţe de pâine, pentru a nu se lipi de tavă. (Cei sănătoşi pot unge feliile de pâine cu margarină.) Se pare că ar fi mai bune unse cu puţin ulei de măsline. Se coc 20 minute. Se răcesc, se toarnă în scobitură: miere sau magiun fără zahăr, nucă pisată, scorţişoară, suc de lămâie sau portocale. Se dau la rece.
Merele coapte se pot face piure şi se pot amesteca cu miere şi hrean ras. Preparatul se consumă rece.

Obs.: Cei sănătoşi pot pune zahăr, margarină, rom sau scorţişoară în cotor. Peste ele se poate turna sirop sau un sos.

Mere umplute cu banane

8 mere mari, 200 g miere, 3 banane, 1 lămâie, 1/2 pahar cu nuci şi alune coapte şi măcinate, baton de vanilie sau esenţă făcută în casă.

Se curăţă merele şi se scobesc, dar nu până pe partea cealaltă. Se fierb în puţină apă (mai mult în abur) cu suc de lămâie. Când sunt fierte nu prea tare, le scoatem cu atenţie ca să nu se spargă şi le punem pe un platou. Din apa în care au fiert merele şi mierea, se face un sirop (mierea nu va fi încălzită). Se face o pastă din banane zdrobite, nuci, alune şi vanilie. Se umplu merele cu această pastă. Se servesc cu sirop.

Obs.: Cei sănătoşi pot face siropul din 250 g zahăr şi apa în care au fiert merele. În pasta de banane putem pune 1 pacheţel de zahăr vanilat.

Mere umplute cu griş, orez sau fulgi de cereale

10 mere, 50 g alune sau nuci, 50 g stafide, opţional fulgi de nucă de cocos, 1/2 pahar griş, orez sau fulgi de cereale (sau müsli cu fructe), 1/4 pahar miere, 2 pahare apă, 1 lingură ulei de măsline, arome: coajă de lămâie, vanilie, rom.

Se pregătesc merele ca în reţeta precedentă. Alunele sau nucile curăţate de coajă se pisează uşor, iar stafidele se spală şi se lasă cu puţin rom îndoit cu apă, ca să se înmoaie. Orezul înmuiat în prealabil (sau grişul) se fierbe şi, bine închegat, se amestecă apoi cu restul ingredientelor. Dacă folosim fulgi de cereale, aceştia se vor înmuia cu puţină apă. Cu compoziţia obţinută se umplu merele. Se garnisesc cu sirop de fructe (zmeură, coacăze negre) făcut cu miere (mierea nu va fi încălzită la peste 37°C). La ieşirea din post, se pot servi cu frişcă de casă cu miere.

Scanned with OKEN Scanner

Miere din flori de păpădie

250-500 g (4 mâini) flori de păpădie, 1 kg zahăr invertit, condimente : anason.

Zahăr invertit : 1 kg zahăr brut, 500 g apă, zeama de la 1 lămâie.

Se fierbe zahărul în apă şi zeamă de lămâie, luând spuma, timp de 10 minute. Acest zahăr conţine monozaharide (glucoză şi fructoză) şi este de 2 ori mai dulce decât zahărul obişnuit. Florile de păpădie se spală şi sunt amestecate cu siropul de zahăr. Se acoperă vasul şi se lasă să stea 12 h. Apoi se pune pe foc mic şi se lasă să dea câteva clocote. Se opreşte focul şi se lasă acoperit să se răcească. Se strecoară, iar florile se storc foarte bine cu mâna.

Obs. : În afara perioadelor de post, se fac sandvişuri din pâine graham cu unt şi miere de păpădie. În timpul postului, cei sănătoşi pot face sandvişuri cu margarină şi miere de păpădie.

Orez cu fructe

200 g orez, 200 g nuci sau alune, 50 g mac pisat, 50 g stafide, 40 g miere, 1/2 linguriţă sare de mare, 500 g caise sau mere (sau alte fructe), arome : coajă de lămâie sau portocală rasă, esenţă de vanilie sau baton de vanilie, scorţişoară.

Facultativ : 50 g migdale uşor prăjite şi tăiate mărunt.

Orezul se pune la înmuiat în apă caldă cu 2-3 ore înainte de a începe prepararea. Merele sau alte fructe se curăţă de coajă şi seminţe. Orezul se pune la fiert cu 800 ml apă clocotită, în care au fiert cojile de mere şi puţină sare. Când orezul este fiert pe jumătate, se adaugă merele tăiate cubuleţe şi pudrate cu scorţişoară sau caisele tăiate felii, iar vasul se pune la cuptor. În momentul în care orezul este bine fiert, se adaugă coaja de lămâie, batonul de vanile sau alte arome, nuci sau alune pisate, facultativ mac, stafide înmuiate în prealabil în puţin rom, scorţişoară, miere (se adaugă când orezul este călduţ), după care compoziţia se pune într-o formă umezită. Se lasă să se răcească puţin, apoi se răstoarnă. Se serveşte rece.

Obs. : După ieşirea din post, când se ia de pe foc, dacă este prea gros se mai adaugă lapte.

Se poate face o esenţă de vanilie în casă punând baton de vanilie cât mai mărunţit în puţin alcool tare şi agitând bine. Se lasă să macereze batonul în alcool.

Piure de castane

500 g castane, 100-150 g miere, 200 ml ulei presat la rece, 1/2 l apă, vanilie, alune sau nuci.

Facultativ : 1 linguriţă rom, puţină cafea concentrată de cicoare (rădăcină de păpădie sau năut prăjit).

Se crestează coaja la castane. Castanele se fierb în apă 15 minute. Se scot pe rând şi, fierbinţi, se curăţă de coajă şi pieliţă. Se fierb apoi în abur (aproape 1 h), se scurg, se dau prin maşina de tocat şi se trec prin sită sau se fac piure cu alt dispozitiv (robot etc.). Piureul se freacă apoi cu uleiul, romul (numai cei ieşiţi din criză), mierea, vanilia, până se obţine o cremă omogenă şi pufoasă. Cine doreşte poate adăuga 1/2 ceşcuţă cafea

Scanned with OKEN Scanner

concentrată de cicoare și bucățele de nuci (puțin prăjite) sau alune. Poate fi servit asociat cu fulgi de cereale, iar la ieșirea din post se poate servi cu frișcă de casă (combinația este bună ca umplutură pentru tort) și biscuiți din făină integrală.

Plăcintă dietetică

Aluat românesc pentru foi subțiri de plăcintă : 500 g făină integrală, 4 linguri făină de soia, 4 linguri ulei de măsline, 1 linguriță sare de mare, 1 cană apă caldă (nu fierbinte) – pentru detalii, vezi Partea a II-a, cap. II, „Plăcinte".

În mijlocul movilei de făină cernută se pun puțină sare și apă caldă atât cât să iasă un aluat potrivit de tare. Se amestecă întâi cu lingura, apoi cu mâna. Se face un aluat mai mult moale. Se frământă bine, bătând de masă timp de 10 minute, ca să se frăgezească. Când aluatul face deasupra bășici de aer, se lasă 15-30 minute pe masă, la loc cald, dar nu umed, acoperit cu un șervet cald sau cu o cratiță încălzită puțin, ca să nu prindă coajă. Se poate întinde o foaie cu vergeaua, se acoperă cu un șervet și se lasă să stea 15-30 minute. Se pune foaia pe planșeta mare presărată cu făină și, cu răbdare, se întinde de jur-împrejur, având grijă să nu se rupă, până ce marginile aluatului trec de marginile planșetei, iar foaia s-a făcut subțire ca o foiță de țigară. Se lucrează foarte repede. Se taie marginile, care se frământă din nou, pentru o altă foaie. Se lasă să se zvânte câteva minute (dacă se usucă, se rupe). Se stropește cu puțin ulei de măsline, apoi i se dă întrebuințarea dorită. Este de preferat să se întindă mai multe foi mici, cât tava, pentru a se putea întinde și manevra mai ușor. Foile se întind pe măsură ce se așază în tavă, nu se pregătesc toate odată. În acest scop, se ia câte un bulgăre de aluat de mărimea unui pumn și se întinde foaia cât mai subțire, pe planșeta presărată cu făină.

Se pune umplutura. De exemplu, dacă se umple cu mere, vișine sau alte fructe, sunt necesare: 1 kg fructe tăiate felii subțiri sau rase, 1 linguriță ulei de măsline, 2 linguri zahăr brut, puțină scorțișoară (la mere), 2 linguri ulei de măsline pentru stropit foile. Merele se pot căli pe foc, alte fructe se lasă cu zahăr brut și se scurg de zeamă, apoi se pun crude pe 4-5 foi unse cu ulei de măsline între ele. Se intercalează fructe cu 4-5 foi unse între ele până se termină. Dacă nu se reușește să se facă foi foarte subțiri, se întind două foi cât se poate de subțiri, între care se pune umplutura. Se stropește deasupra cu ulei. Se coace totul 45 minute. Când este gata, se taie bucăți.

Umplutură

De dovleac. 1-2 kg dovleac, fără semințe, răzuit cu lingura (sau dovleacul curățat de coajă și semințe se rade), 8-9 linguri zahăr brut, 5-6 linguri griș sau 1-2 linguri zeamil (făină de porumb), 2-3 linguri ulei de măsline, un vârf de cuțit sare de mare, 200 g nucă pisată, 1 lămâie, scorțișoară, opțional stafide.

Se călește dovleacul ras, amestecându-se cu uleiul, sarea, grișul și zahărul brut. Când zeama care s-a format a scăzut, se ia de pe foc, amestecându-se cu zeamă de lămâie după gust, nucă și stafide. Umplutura se mai poate face și cu dovleacul ras, pus crud. Se adaugă restul ingredientelor crude. Se ține mai mult la cuptor, dar este mai sănătos.

Obs.: Când se face aluatul, este bine să se adauge și minim 4 linguri făină de soia. Se pot face doar 2 foi subțiri (nu foarte subțiri) de mărimea tăvii. Se pune o foaie în

Scanned with OKEN Scanner

tava unsă cu ulei de măsline, se pune compoziţia de dovleac, apoi a doua foaie, care se unge cu ulei. Umplutura se întinde uniform până la margine deoarece marginile fără umplutură vor fi tari după coacere. Cu aproximaţie, se ţine în cuptor 30 de minute. Plăcinta este mai fragedă a doua zi.

Marmeladă fără zahăr, eventual amestecată cu nuci pisate.

Mere. Pentru 4 foi sunt necesare : 1,5-2 kg mere rase sau tăiate felii subţiri, călite cu 150-200 g zahăr brut, adăugându-se apoi 1 linguriţă scorţişoară, coajă de lămâie sau vanilie (facultativ) când se scot de pe foc.

Dacă se foloseşte umplutură din mere crude, se presară pe foaie pesmet, fulgi de ovăz sau griş, ca să absoarbă lichidul.

Prăjitură din cartofi

8 cartofi, 350 g făină integrală (3 căni), 150-200 g zahăr brut, 7 linguri ulei de măsline, arome : coajă de lămâie sau portocală, baton sau esenţă de vanilie etc.

Cartofii fierţi în coajă se curăţă şi se dau prin maşina de tocat sau robot. Se amestecă apoi cu făina, zahărul brut, uleiul şi aromele. Se întinde o foaie groasă de 1/2 cm, din care se decupează rondele de 4-5 cm diametru. Se aşază în tava unsă cu ulei şi se coc 10 minute în cuptor. Se întorc şi se mai coc 10 minute, pe partea cealaltă. Se servesc calde sau reci.

Obs. : Persoanele sănătoase pot pudra prăjiturile cu zahăr pudră, iar în afara postului, pot folosi unt în loc de ulei.

Prăjitură din mălai

100 g făină integrală, 1,6 kg mălai fin, 1 cană ulei de măsline, 3/4 cană zahăr brut, 1 cană nucă coaptă măcinată, 1 cană stafide, zeama şi coaja de la 2 lămâi, drojdie de bere cât o nucă.

Sirop : 2 căni apă, 1 1/2 cană miere, vanilie sau ulei de migdale.

Se face maia din drojdie, făină, 1 lingură de miere şi puţină apă caldă. Se amestecă toate ingredientele cu maiaua crescută. Se adaugă apă caldă, până se obţine un aluat foarte vâscos. Se unge o tavă cu ulei de măsline şi se pune compoziţia. Se ţine la cuptor 40-45 minute, până când culoarea devine cafenie. Când este gata, se scoate din cuptor, se porţionează şi se însiropează cu sirop cald.
Siropul : se încălzeşte apa foarte puţin şi se amestecă apoi cu mierea şi aromele.

Prăjitură de mere cu sos de cafea

2 căni cu mere rase, 7-8 linguri zahăr brut, 1 cană făină integrală, 1 cană griş, 1 cană nucă coaptă măcinată, scorţişoară şi coajă de lămâie.

Sos de cafea de cicoare : 1 1/2 cană apă, 15 linguri miere, 3 linguri cafea de cicoare (Inka), 1 lingură zeamil sau amidon alimentar, 2 linguri ulei de măsline.

Scanned with OKEN Scanner

Merele se rad pe răzătoarea cu găuri mari. Într-o tavă unsă cu ulei de măsline, se presară amestecul de praf de făină, griș, nucă. Se pune și un strat de mere rase, amestecate cu zahăr brut, scorțișoară și coajă de lămâie. Se lasă în cuptor să se coacă. Apoi se scoate, se porționează și se toarnă deasupra sosul de cafea.
Sosul de cafea: Se freacă zeamilul cu puțină apă rece, până devine o pastă lichidă. Se fierbe restul de apă cu cafeaua și pasta de zeamil timp de câteva minute. Se ia de pe foc, se mai lasă să se răcească, apoi se adaugă mierea și uleiul. Se omogenizează prin amestecare. Prăjitura se lasă 2-3 h la rece, ca să tragă bine sosul.

Prăjitură cu nucă sau migdale

Nuci, migdale sau alune, resturi de aluat fraged, coji de portocală sau lămâie, scorțișoară.

Se macină nucile (migdalele sau alunele fără sare) și se amestecă apoi cu cojile de portocale rase și scorțișoara. Se frământă puțin cu resturile de aluat făcut cu ulei de măsline (de la plăcintă), ca să se omogenizeze. Se face un rulou cam de 4 cm diametru. Se ține la rece cel puțin 2 h. Se taie felii, se pun în tavă și se coc.

Prune umplute cu nuci

Se scot ușor sâmburii pentru a nu le sfărâma, se stropesc înăuntru cu puțină zeamă de lămâie și se introduc nuci.

Salată de fructe

Fructe de sezon proaspete cu: stafide, nuci pisate, sirop de fructe cu miere, coajă de lămâie sau baton vanilie.

Fructe uscate cu: miere, coajă rasă de portocală, cuișoare, scorțișoară, zeamă de lămâie, nuci sau alune.

Sos de fructe: 1/2 cană miere, 3 linguri fulgi de cereale, 1/2 cană suc de portocale sau apă cu suc de lămâie, coajă rasă de lămâie sau portocală.

Se taie fructele proaspete mari în mici cubulețe, se amestecă cu stafide, nuci și se aromează cu coajă de lămâie sau vanilie. Dacă sunt prea uscate sau mai puțin dulci, se vor ține puțin în sirop cu miere sau se servesc cu sos de fructe preparat astfel: mierea, fulgii de cereale și zeama de portocale sau apa cu suc de lămâie se pun la foc mic și se amestecă, până capătă consistența unui sos. Se adaugă coajă de portocală. Cu sosul rece se garnisește salata de fructe.
Dacă fructele sunt uscate, se spală bine în mai multe ape și se pun la înmuiat în apă călduță cu miere (la 250 g fructe, se pun 3 linguri miere) și arome: 2-3 cuișoare, 1 linguriță rasă cu scorțișoară, coajă de portocală sau lămâie. În caz de forță majoră, pentru a economisi timp, se dau fructele de câteva ori în clocot (se pierd vitamine din fructe prin această metodă), apoi se adaugă aromele, zeama de lămâie și se dau la rece, adăugând cele 3 linguri de miere. A doua zi, când siropul a pătruns bine în fructe și

Scanned with OKEN Scanner

acestea s-au umflat, absorbind cea mai mare parte din sirop, se toarnă totul în salatieră şi se presară nuci sau alune tocate şi prăjite la cuptor. Se servesc cu sosul în care au fiert.

Obs.: Cine are poate să pună în salată şi peţioli de revent fierţi. Cei sănătoşi pot pune fructele uscate să fiarbă direct în sirop (200 g zahăr cu 3 pahare apă), iar salata o vor stropi cu vin, coniac, rom. Sosul de fructe se poate face cu zahăr în loc de miere. Salata se ţine la frigider. După post, se poate orna cu frişcă.

Spumă de griş cu fructe

50 g griş, miere după gust, 500 ml apă, fructe sau 1 lămâie, vanilie (baton sau esenţă de vanilie făcută în casă), puţină coajă rasă de portocale.

Se pun la fiert fructele sau zeama de la 1 lămâie în apă. Se preferă zmeură, vişine, caise sau portocale. Când fructele au fiert, se pasează cu mixerul sau se trec prin sită şi apoi sunt amestecate cu lichidul în care au fiert. Se pune totul din nou pe foc şi, când lichidul clocoteşte, se toarnă grişul sub formă de ploaie, se amestecă încontinuu şi se mai fierbe câteva minute. Apoi se ia de pe foc, se mai lasă să se răcorească, se adaugă mierea şi se bate cât e călduţă cu telul sau mixerul, până creşte şi devine ca o spumă, după care se răstoarnă în compotieră şi se pune la rece. Se poate servi cu o cremă (preferabil de vanilie).

Obs.: Pentru cei sănătoşi: în loc de fructe pasate, se poate face un sirop de vişine sau portocale cu zahăr. Spuma de zmeură cu griş se foloseşte în aceleaşi boli ca şi gelatina cu suc de zmeură (vezi reţeta).

Spumă de griş cu nuci sau alune

1 pahar cu griş, 1/2 pahar cu ulei de măsline, 1 cană cu miere, 2 căni cu apă, 1 pahar cu nucă (coaptă) pisată sau alune, ulei de migdale natural sau scorţişoară.

Se fierbe grişul până scade apa total, apoi se adaugă uleiul de măsline, se amestecă bine până se omogenizează şi, când începe să se desprindă singură de pe pereţii vasului, se opreşte focul. Când s-a răcorit, se pun: mierea, nucile şi uleiul de migdale, se amestecă şi se ţine totul acoperit, ca să se mai umfle grişul. Se pudrează cu scorţişoară.

Obs.: Persoanele sănătoase pot fierbe grişul cu margarină şi sirop de zahăr (1 cană cu zahăr şi 2 căni apă). În acest caz, nu se mai foloseşte miere.

Ştrudel dietetic

Foi de plăcintă şi umplutura de la reţeta de „Plăcintă dietetică", ulei de măsline.

Se întinde foaia ca la plăcintă, se unge cu ulei de măsline şi se întinde umplutura aleasă. Se rulează, se taie după mărimea tăvii, se pune în tavă şi se dă la cuptor la foc potrivit. După ce s-a rumenit, se scoate şi se taie bucăţi.

Scanned with OKEN Scanner

Terci de grâu încolţit sau fulgi de cereale cu fructe

250 g grâu încolţit sau fulgi de grâu germinat, 0,5 kg mere sau pere, 1-2 linguri de miere, 5-6 nuci, 1 linguriţă scorţişoară.

Se dau grâul încolţit şi fructele prin maşina de tocat. Se amestecă apoi cu mierea, scorţişoara şi nucile măcinate. Nu se lasă de pe o zi pe alta, deoarece fermentează. La fel se poate face şi cu fulgi de grâu germinat, umezit cu suc de portocale.

Obs.: Această reţetă (fără scorţişoară) mi-a fost recomandată de bioterapeutul Valeriu Popa. Pentru mine, este cea mai valoroasă reţetă, terciul fiind un bun reconstituent, bogat în vitamine şi plăcut la gust.

Tort cu griş

5-6 mere mari, 1 pahar cu lapte de soia sau zeama de la decoct de cereale, 2 linguri de miere, 1 lingură plină de griş, 25 nuci curăţate, coaja rasă de la 1 lămâie, vanilie (baton sau esenţa de casă), 2 linguri stafide, curmale sau smochine cu miere.

Facultativ: fulgi de ovăz, cafea de cicoare, zeamă de lămâie.

Se fierb laptele de soia sau zeama de la cereale cu grişul şi batonul de vanilie până ce se îngroaşă bine. Se amestecă apoi cu mierea, nucile măcinate şi aromele. Dacă nu este suficient de consistent, se mai adaugă nuci măcinate, fulgi de ovăz măcinaţi sau cafea de cicoare. Din acest amestec răcit, se formează cu mâna o foaie rotundă sau dreptunghiulară de tort. Se pune pe un platou. Fructele uscate (smochine, curmale, stafide) se dau prin maşina de tocat sau, cu un robot, se fac pastă. Se pot tăia foarte mărunt. Merele se rad şi se amestecă apoi cu pasta de fructe uscate, eventual şi cu puţină miere şi zeamă de lămâie, după gust. Amestecul de mere se întinde peste foaia de griş de pe platou.

Obs.: La ieşirea din post, tortul se va garnisi cu frişcă de casă. Reţeta de frişcă de casă se află în Anton, 2001b.

Tort cu nucă

Blat: 1 cană făină integrală, 3/4 cană zahăr brut, 1 cană ulei de măsline, 1/2 cană nucă măcinată, 1 cană apă, un praf sare de mare.

Umplutura: o cremă (vezi reţetele), 1/2 cană nucă sau magiun amestecat cu miere şi nucă.

Se face un aluat, care se ţine 1 h la rece. Se împarte aluatul în 4-5 părţi, se fac foi, care se coc pe fundul tăvii. Între foi, se pune o cremă (vezi reţetele) sau un magiun cu miere şi nucă.
Se glasează cu o glazură de lămâie sau cafea, conform reţetelor.

Scanned with OKEN Scanner

Trufe

I. *10 linguri făină din 4 cereale uşor prăjită (de la magazin naturist) sau fulgi de cereale măcinaţi, puţină apă, 3-5 linguri miere, 1 pahar nuci, susan ori alune măcinate, 2 linguri ulei presat la rece, 2 linguri cafea de cicoare sau năut ori tărâţe de grâu date prin sită şi uşor rumenite pe foc, vanilie (baton), 1/2 linguriţă coajă rasă de lămâie, opţional anason, nucă de cocos.*

Se face un sirop din apă călduţă (6-7 linguri) şi miere. Se înmoaie făina integrală sau fulgii de cereale în sirop. Se adaugă nucile, susanul puţin prăjit sau alunele, uleiul, cacaua de cicoare, coaja de lămâie şi vanilia. Se amestecă şi se lasă la rece câteva ore. Înăuntru se poate pune câte o boabă de strugure, vişină, cireaşă, cătină etc. Se fac mingiuţe mici cât o nucă, acestea dându-se apoi prin praf de cicoare cu susan uşor prăjit ori anason sau prin nucă de cocos. Pe platou, pentru aspect, se pun intercalate trufele albe şi negre.

II. *200 g cartofi fierţi, 4-5 linguri miere, 2-3 linguri ulei de măsline, 1 pahar nuci măcinate, 2 linguri cafea de cicoare, fulgi de cereale cu fructe (müsli), baton sau esenţă vanilie (de casă), susan sau anason, fulgi de nucă de cocos, opţional 2 linguri cu mei.*

Cartofii se fierb în coajă. Se curăţă de coajă, se fărâmă şi se freacă foarte bine cu uleiul şi mierea. Cantitatea de ulei, fulgi de cereale şi miere se stabileşte funcţie de gust şi consistenţa compoziţiei. Se adaugă nucile, meiul, vanilia şi se fac mingiuţe, care se dau prin cafea de cicoare, susan sau anason. Cafeaua se poate introduce în compoziţie, iar trufele se pot da prin fulgi de nucă de cocos.

III. *3 cereale (orez, mei, hrişcă), fructe uscate (caise, stafide, nuci etc.), miere, pesmet din pâine graham, opţional migdale.*

Se fierb cerealele cu puţină apă, până iese un terci bine legat. Cerealele fierte şi bine scurse se dau prin maşina de tocat, împreună cu fructele uscate, care au fost puţin înmuiate în apă înainte, şi, facultativ, cu sâmburi de migdale. Se adaugă miere după gust. Se fac biluţe, care se dau prin pesmet şi se ţin 2 h la frigider să se întărească.

IV. *75 g stafide, 100 g smochine, 100 g curmale, 250 g nuci.*

Se pun la înmuiat stafidele şi smochinele. Se dau prin maşina de tocat sau prin robot stafidele, smochinele scurse bine de apă şi curmalele fără sâmburi. Se amestecă apoi cu nucile măcinate fin. Se întinde compoziţia în foaie ca de tort şi se ţine la rece, ca să se întărească. Apoi se taie după plac. Pasta se mai poate rula în formă de ou şi se tăvăleşte prin nuci măcinate.

Turtă cu fructe

400 g făină integrală, 6 linguri zahăr brut, 500 g struguri negri sau mere, 100 g stafide, 100 g miez de nucă, 30 g drojdie proaspătă, 150 ml apă călduţă, 100 ml vin alb dulce (natural), puţin ulei de măsline, 1 vârf de cuţit sare de mare.

Se înmoaie drojdia în apă călduţă cu puţină făină şi 1 linguriţă zahăr brut şi se lasă 10 minute să dospească. Se înmoaie stafidele în vin. Se pune făina într-un lighean. Se face o

Scanned with OKEN Scanner

gaură la mijloc şi se toarnă maiaua în ea. Se amestecă, ducând făina de la margini spre mijloc. Se încorporează zahărul şi sarea şi se frământă până ce aluatul devine omogen şi nu se mai lipeşte de degete.
Se acoperă aluatul cu o pânză şi se lasă să crească în loc călduţ (timp de 2 h), până ce-şi dublează volumul. Se curăţă boabele de struguri de sâmburi (cu un ac de păr) sau merele se taie bucăţi mici ori se rad. Se împarte aluatul în două părţi egale. Prima parte se întinde pe fundul unei forme rotunde unse cu ulei. Se presară jumătate din struguri sau mere, jumătate din stafidele scurse şi din nucile mărunţite.
Se întinde deasupra a doua bucată de aluat şi se presară strugurii, stafidele şi nucile rămase. Se lasă turta să crească în formă, până ce îşi dublează din nou volumul. Se bagă prăjitura la cuptor 40 minute. Când este coaptă, se lasă să se răcească şi se scoate din formă pe un grătar. Se serveşte caldă sau rece.

Obs.: În afara perioadei de post, cei sănătoşi pot folosi zahăr pudră, iar în loc de ulei – unt.

Turte tradiţionale de iarnă sau „Scutecele Domnului"

Aluat: 2 căni făină integrală (500 g), 1 cană apă călduţă, puţină sare de mare (maximum 1/2 linguriţă), opţional 1 linguriţă oţet de mere; 200 g nucă măcinată, opţional 2 căni cu grâu, apă, sare.

Sirop: 3 căni apă, 1 1/2 miere sau 2 căni zahăr brut (2 căni zahăr pentru cei sănătoşi), 2 linguriţe scorţişoară, puţin rom, coajă rasă de lămâie sau portocală.

Se face o cocă potrivit de tare din făină, apă, sare şi, eventual, puţin oţet de mere. Se frământă bine. Din ea se întind foi subţiri (ca pentru tăiţei), rotunde, de mărimea unei farfurii, sau pătrate, de minimum 15 cm. Se coc pe o parte şi pe cealaltă pe o tablă încinsă pe foc. Se ţin la rece până a doua zi.
Cine doreşte să folosească umplutură şi din grâu va trece prin sită cu găuri mari grâul, pentru a-l separa de praf şi neghină. Apoi se pune la înmuiat grâul în apă, câteva ore. Se strecoară şi se fierbe în apă (pusă atât cât să-l acopere). Se pune un praf de sare. Apa nu trebuie să scadă prea mult. Se lasă să se răcească până a doua zi.
Se face sirop nefiert, din apă călduţă, miere şi arome sau se fierbe zahăr brut cu apă timp de 5-15 minute. Se adaugă aromele.
A doua zi se pun pe un platou, în straturi intercalate: turte, opţional grâu fiert, nucă măcinată, se toarnă sirop (care nu trebuie să fie fierbinte) şi se repetă operaţia. Când se consumă, se taie felii ca la orice tort sau prăjitură.

Obs.: În mod deosebit se împart pentru Ajunul Crăciunului. În Vrancea, se spune că familia care va consuma în seara de Ajun „Scutece sfinte" va avea noroc în anul ce vine. Între foi se mai pot pune diferite creme, rezultând o varietate de prăjituri care se pot consuma în timpul anului.

Scanned with OKEN Scanner

Mâncare cu cereale

Cerealele, ca şi cartofii, intră în categoria amidonoaselor. Din cauza amidonului cu molecula mare, duc la o digestie dificilă. Cu cât un aliment are mai mult amidon, cu atât digestia este mai grea, fiindcă necesită transformări succesive, de la moleculele complexe de amidon la zaharuri duble, apoi la molecule simple. Faţă de leguminoase, digestia cerealelor este mai uşoară şi prezintă un risc de fermentare mai mic. Comparativ cu alte cereale şi cu leguminoasele, orezul prezintă cel mai mic risc de fermentare. Cerealele, cu excepţia cerealelor germinate, se vor consuma mai mult gătite, astfel uşurându-se transformarea chimică ce are loc în procesul digestiei. Din punctul de vedere al digestiei, cerealele să nu se consume cu lapte acru sau fructe acre, acide, deoarece amestecul poate provoca multă aciditate în corp. Să se evite combinarea cerealelor integrale cu lactate (acidul fitic din tărâţa cerealelor duce la eliminarea de Ca) de către cei care au deficit de calciu. Cel mai bine se asociază cerealele cu zarzavaturi verzi. (Aceasta şi multe altele le găsiţi la capitolul despre compatibilitatea alimentelor din Anton, 2001a.) Mâncarea de legume cu orez se prepară fierbând întâi legumele şi adăugând apoi orezul. După 2-3 clocote, dacă este necesar, se mai adaugă apă sau supă fierbinte, se amestecă şi se opreşte focul fără a mai amesteca. Orezul se umflă sub capac. Vezi reţeta „Pilaf de legume", varianta 2.

Ardei sau gogoşari umpluţi cu arpacaş ori orez

10 ardei sau gogoşari, 150 g arpacaş sau 200 g orez, 3 cepe, 1-2 morcovi, 100 ml ulei presat la rece, câte 1 legătură verdeaţă (pătrunjel şi mărar), 500 ml suc de roşii, sare de mare brută, câteva boabe de piper.

Facultativ: alte legume rase (100 g varză dulce, ţelină ori păstârnac) sau verdeţuri (lobodă, salată verde, untişor etc.), soia.

I. Se scoate căpăcelul ardeilor în jurul codiţei şi se curăţă de seminţe. Se toacă 2/3 din ceapă, se căleşte în puţină apă, se adaugă morcovii raşi şi, eventual, alte legume rase sau verdeţuri tăiate fideluţă. Se mai călesc puţin, până se înmoaie zarzavatul. Se adaugă arpacaşul (orezul) ales, spălat şi înmuiat în prealabil în apă. Se adaugă treptat apă şi puţin suc de roşii, până ce arpacaşul (orezul) este fiert, dar cu bobul tare. Se poate pune, din momentul în care începe să clocotească, direct la cuptor. Când este gata, se ia de pe foc, se adaugă verdeaţă, sare, piper (facultativ) şi se lasă să se răcorească. Pentru a micşora timpul de fierbere al ardeilor umpluţi, ardeii se pot opări 2 minute. Se umplu ardeii cruzi sau opăriţi, se acoperă cu căpăcelul de la ardei sau cu felii de măr, morcov, cartof ori roşie şi se aşază unul lângă altul în vas. Se pune apă până la jumătatea ardeilor. Se toarnă peste ardei sosul făcut din restul de ceapă tocată şi suc de roşii. Cine doreşte poate adăuga miezul de la gulie şi dovlecel (dacă s-au umplut şi acestea). Se lasă să dea un clocot pe ochiul de la aragaz şi se bagă vasul cu ardei la cuptor, la foc domol, până se înmoaie ardeii şi scade sosul (30 minute). Se poate adăuga ulei presat la rece, în farfuria de servit. Se servesc şi reci.

II. O altă metodă de gătit constă în umplerea ardeilor cu arpacaşul sau orezul şi legumele crude. Orezul sau arpacaşul vor fi înmuiate în prealabil. În acest caz, se vor umple doar 2/3 din ardei, lăsând loc ca acesta să se umfle. Se va pune puţin suc de roşii în umplutură şi mai mult lichid în cratiţa cu ardei.

Scanned with OKEN Scanner

Obs.: Cei sănătoşi vor căli de la început ceapa în ulei, amestecat cu puţină apă. După ieşirea din post, se serveşte cu smântână pusă deasupra legumelor umplute.

În aceeaşi cratiţă (preferabil cu fundul gros) se pot umple legume diferite: roşii, ardei, dovlecei tineri, gulii (golite de miez, presărate cu sare, lăsate să stea maximum 2 h), foi de varză (preferabil acră).

Arpacaş cu gogoşari

300 g arpacaş sau 2 căni (400 g) cu orez, 3 cepe potrivit de mari, 600-800 g roşii, 8 gogoşari sau ardei graşi, 1-1,5 l apă sau supă de legume, 1 foaie de dafin sau cimbru, câteva boabe de piper, facultativ câteva măsline desărate (100 g), 100 ml ulei presat la rece, sare de mare, 2 legături pătrunjel verde, busuioc, mărar (facultativ).

Se înăbuşă ceapa tocată în abur. Se adaugă orezul (arpacaşul) care a fost bine spălat şi înmuiat cu câteva ore înainte în apă. Arpacaşul are nevoie de un timp mai îndelungat de înmuiere, eventual se pune la înmuiat în apă caldă. După ce s-a înmuiat, se scurge apa. Se toarnă altă apă sau supă concentrată de legume peste arpacaş şi ceapă şi se amestecă. Trebuie să se ţină seama de faptul că arpacaşul se umflă mai mult decât orezul. Pilaful este mai gustos dacă se coc gogoşarii sau ardeii decât dacă îi folosim cruzi. După ce s-au copt, se pune deasupra lor un praf de sare şi se lasă puţin într-o cratiţă cu capac, apoi se curăţă de pieliţe, păstrând sucul care se scurge de la gogoşari. Acesta se va pune în pilaf. Când a fiert orezul (arpacaşul) pe jumătate, se adaugă ardeii curăţaţi şi tăiaţi felii şi roşiile curăţate de pieliţă şi tăiate cubuleţe, piperul, cimbrul sau foaia de dafin. Cine doreşte poate adăuga câteva măsline desărate.
Se bagă în cuptor şi se ţine până fierbe orezul (arpacaşul). Când totul este fiert şi apa a scăzut suficient, se scoate din cuptor, se adaugă facultativ verdeaţă tocată (pătrunjel, busuioc, mărar), sare de mare. Se amestecă apoi cu ulei presat la rece, preferabil de măsline. Se poate servi rece.

Obs.: Cei sănătoşi vor căli de la început ceapa în ulei amestecat cu puţină apă.

Arpacaş sau orez cu mazăre verde

100 g arpacaş sau 150-200 g orez, 1 kg mazăre verde, 500 g roşii, 50-100 ml ulei, sare de mare.

Facultativ: 1 ardei verde, 1 gogoşar, 1 dovlecel, 1-2 cepe, 1 lingură boia dulce, 1/2 l supă concentrată, 4 boabe piper, 3 linguri seminţe de dovleac, busuioc, câţiva căţei usturoi.

Se înmoaie arpacaşul (orezul) în apă timp de câteva ore. Mazărea se fierbe în puţină apă sub capac. Când este pe jumătate fiartă, se adaugă arpacaşul sau orezul. Să se ţină cont de faptul că arpacaşul fierbe mai greu decât orezul, deci se pune mai devreme pe foc. Facultativ, se adaugă ceapa şi usturoiul tăiate, se presară boiaua. Se pun treptat: roşiile curăţate de pieliţă şi tăiate cubuleţe, supa, ardeii tăiaţi. Se mai adaugă dovleceii tăiaţi bucăţi. Se piperează. Se bagă la cuptor. Când este gata, se adaugă sarea şi uleiul, apoi se presară deasupra, facultativ, sâmburi de dovleac şi busuioc verde.

Obs.: La ieşirea din post, se poate pune unt în loc de ulei. Se adaugă 200 g smântână. Pentru cei sănătoşi: se pot pune bucăţele de caşcaval.

Scanned with OKEN Scanner

Arpacaş cu spanac, lobodă sau ştevie

1 kg spanac (4 legături lobodă sau ştevie), 100 g arpacaş (sau 150 g orez), 2 căni apă fierbinte sau supă de zarzavat, 3-4 cepe, 4 roşii, 50-100 ml ulei presat la rece, sare de mare, piper boabe, 1/2 lămâie.

Facultativ : 3 căţei usturoi, puţin leuştean.

Se taie *julienne* ştevia, loboda sau spanacul opărit şi scurs, eventual şi câteva frunze de leuştean. Se călește în abur ceapa, se adaugă arpacaşul (orezul) înmuiat în prealabil şi se continuă călirea, adăugând supă de legume sau apă şi piper. Când arpacaşul este aproape fiert, se adaugă spanacul, sucul de roşii, lămâia curăţată de coajă şi tăiată felii sau suc de lămâie şi sare de mare, eventual usturoi. Se dă totul la cuptor, la foc potrivit, până se înmoaie arpacaşul. Când se scoate, se mai răcoreşte şi se adaugă ulei presat la rece.

Arpacaş sau orez cu urzici

1 kg urzici, 100-150 g arpacaş sau 200 g orez, 3-4 cepe sau 2-3 legături ceapă verde, 100 ml ulei presat la rece, sare de mare, foarte puţin piper boabe, facultativ usturoi, cimbrişor şi un vârf de cuţit fenicul.

Se înmoaie arpacaşul (orezul) în apă, timp de câteva ore. Arpacaşul se ţine mai mult timp la înmuiat decât orezul. Se spală urzicile bine (vezi reţeta „Urzici bătute"). Se opăresc urzicile în apă clocotită cu puţină sare. Apa în care au fost opărite urzicile nu se aruncă. Se va folosi la mâncare sau se va bea, fiind foarte sănătoasă. Urzicile se scurg şi se toacă nu prea mărunt. Se înăbuşă ceapa în zeama de la urzici, se adaugă arpacaşul (orezul) care a fost înmuiat înainte, piperul, şi se înăbuşă împreună. Să se ţină cont de faptul că arpacaşul fierbe mai greu decât orezul. Se amestecă apoi cu urzicile, se toarnă 2 căni din zeama în care au fiert urzicile, se sărează. La nevoie, se mai adaugă zeamă de urzici. Cine doreşte poate adăuga puţin usturoi. Se bagă în cuptor pentru 20 minute. După ce se scoate din cuptor, se adaugă ulei presat la rece şi condimente. Se serveşte rece.

Obs.: Cei sănătoşi călesc totul în ulei.

Arpacaş cu varză

200 g arpacaş sau 300 g orez, 2 cepe, 3 cartofi, 1 varză dulce sau acră, 1-2 căni cu zeamă de varză acră sau 300-500 ml suc de roşii (sau 600 g roşii), 1-2 ardei sau gogoşari, 100 ml ulei presat la rece.

Condimente : facultativ chimen, nucşoară, piper boabe, sare de mare, mărar, cimbru sau mentă verde.

Se călesc cepele în puţină apă, împreună cu varza dulce sau acră, tăiată fideluţă. Cel mai bine este să se combine 3/4 varză dulce cu 1/4 varză acră. Când aproape s-au înmuiat, se adaugă arpacaşul (orezul) înmuiat în prealabil şi puţină supă de legume sau apă. Când arpacaşul (orezul) este pe jumătate fiert, se toarnă zeamă de varză acră pentru varza dulce sau suc de roşii (ori roşii curăţate de pieliţă şi tăiate mărunt) pentru varza acră (sau combinaţia varză dulce cu varză acră). Se mai lasă să fiarbă puţin şi se pun cartofii

Scanned with OKEN Scanner

curăţaţi şi tăiaţi feliuţe, ardeiul tăiat fideluţă şi condimentele (chimen, piper sau nucşoară şi cimbru). Se mai adaugă apă dacă este necesar, potrivind şi de sare, şi se dă vasul la cuptor, la foc domol. Când arpacaşul este bine fiert, se scoate din cuptor şi se adaugă ulei presat la rece şi mărar sau pătrunjel.

Obs.: Cei sănătoşi vor căli de la început ceapa în ulei, cu puţină apă. După ieşirea din post, se serveşte cu smântână.

Dovlecei umpluţi cu arpacaş

8 dovlecei, 100 g arpacaş sau 150-200 g orez, 3 cepe, 1-2 morcovi, 50-100 ml ulei presat la rece, câte 1 legătură verdeaţă (pătrunjel şi mărar), facultativ ghimbir, 5 roşii, 250 ml suc de roşii, sare de mare brută, piper boabe.

I. Se pot folosi dovlecei cruzi sau opăriţi. Pentru a micşora timpul de fierbere al dovleceilor umpluţi, se pot opări timp de 2 minute jumătăţi de dovlecei curăţate de miez. Dacă se opăresc, atunci acestea se aşază cu gura în jos, pentru a se scurge. Se toacă ceapa, se căleşte în puţină apă, se adaugă morcovii raşi, se mai călesc puţin până se înmoaie zarzavatul. Se adaugă arpacaşul (orezul) ales, spălat şi înmuiat în prealabil în apă. Se adaugă treptat apă, până ce arpacaşul (orezul) este fiert, dar cu bobul tare. Se mai pot adăuga în arpacaş miezurile scoase din dovlecei, tăiate mărunt sau făcute pastă. Pilaful se poate pune din momentul în care începe să clocotească direct la cuptor. Când este gata, se ia de pe foc, se adaugă verdeaţă, sare, piper şi se lasă să se răcorească. Se umplu dovleceii cruzi sau opăriţi. Se acoperă cu felii de dovlecel, ardei sau cu felii de măr, morcov, cartof sau roşie şi se aşază unul lângă altul în vas. Se pune puţină apă (1 cană) în vas. Se toarnă peste dovlecei suc de roşii. Miezurile dovleceilor, dacă nu s-au pus în arpacaş, pot fi amestecate cu arpacaşul (orezul) rămas, şi compoziţia se poate pune între dovlecei sau se poate servi separat, ca pilaf de dovlecei. Se lasă să dea un clocot pe ochiul de la aragaz şi se bagă vasul cu dovlecei la cuptor la foc domol, până se înmoaie dovleceii şi scade sosul (circa 20 minute). Cine doreşte mai adaugă ulei presat la rece, în farfuria de servit. Se servesc calzi.

II. Ca şi ardeii sau alte legume, dovleceii se pot umple (lăsând loc să se umfle arpacaşul sau orezul) cu acestea crude. În continuare, se procedează ca mai sus, punând mai mult lichid în vas.

Obs.: Cei sănătoşi vor căli de la început ceapa în ulei amestecat cu puţină apă. După ieşirea din post, dovleceii umpluţi (sau pilaful de dovlecei rămas) se servesc cu smântână sau lapte bătut. Vezi observaţiile de la „Ardei umpluţi cu arpacaş". Alături de dovlecei se pot pune şi alte legume sau zarzavaturi umplute: ardei, roşii, foi de viţă etc.

Legume umplute

5 linguri orez cu 3 linguri fulgi de ovăz sau de alte cereale şi 5 linguri soia granule, 4-5 ardei graşi sau, preferabil, gogoşari, 4-5 roşii, 4 bucăţi dovlecel, arome: busuioc şi cimbru (preferabil verde), oregano, 1 vârf de cuţit nucşoară, condimente pentru cârnaţi etc.; verdeaţă: mărar şi pătrunjel, sare de mare, ulei presat la rece.

Scanned with OKEN Scanner

Legumele curăţate se scobesc de miez. Căpăcelele legumelor se păstrează. Soia se ţine 1/2 h în puţină apă clocotită. Orezul şi fulgii de cereale se înmoaie în puţină apă. Apoi se scurg de apă, se amestecă toate ingredientele plus miezul pasat de roşii şi dovlecei şi se umplu cu ele legumele, care se acoperă cu căpăcelele lor sau cu felii de cartof, morcov, dovlecel etc. Se pun în cratiţă cu puţină apă şi sos de roşii şi se fierb sub capac. Se servesc cu puţin ulei presat la rece (măsline), pus când s-a oprit focul.

Obs.: La ieşirea din post, se servesc cu smântână sau lapte bătut.

Mămăligă olteneasca cu cartofi

6-7 cartofi, 100 g mălai, cam 1 l apă, sare de mare, ulei presat la rece (măsline, porumb etc.).

Cartofii se curăţă de coajă, se spală, se taie cubuleţe şi se pun la fiert în apă. Când au fiert bine şi au început să se fărâmiţeze, se bat cu un tel de piure sau, mai bine, se pasează cu mixerul. Se adaugă treptat mălaiul şi se bate cu telul, ca la mămăligă. Se mai fierbe 10-15 minute, amestecând mereu şi potrivind cantitatea de mălai, până devine ca o mămăligă. Se adaugă sarea. Când este gata (se desprinde la amestecare de pe margini şi este ca o cremă), se lasă vasul puţin timp acoperit, apoi se răstoarnă pe un platou. Se serveşte la preparate grase, ciuperci etc. Dacă o folosim ca un fel de mâncare şi nu drept garnitură, atunci adăugăm în momentul servirii (să fie caldă) ulei presat la rece (cam 2 linguri/porţie) şi amestecăm. O servim cu salată, ceapă, praz sau alte cruditaţi.

Mâncare de dovleac cu arpacaş sau orez

500-700 g dovleac, 1 cană cu arpacaş sau orez, 1 ceapă, 2 linguri ulei de măsline, zeama de la 1/2 lămâie sau 150 g roşii (ori suc), sare de mare, 2-3 boabe piper.

Arpacaşul (orezul) se alege, se spală şi se pune la înmuiat câteva ore (între 4 şi 12 h – la arpacaş). Dovleacul se taie felii şi se curăţă de coajă şi seminţe. Ceapa se taie mărunt şi se prăjeşte uscat (în abur, fără ulei). Se adaugă arpacaşul (orezul). Se toarnă apă atât cât este necesar ca să fiarbă arpacaşul. Când acesta este pe jumătate fiert, se pune dovleacul tăiat cubuleţe sau ras şi se fierbe în continuare, adăugând apă. Se pun şi piper, suc de lămâie şi sare. Se ţine compoziţia în cuptor câteva minute, se scoate şi se amestecă apoi cu ulei. Se mai lasă acoperită. Se serveşte fierbinte.

Obs.: La ieşirea din post, se serveşte cu smântână.

Mâncare de grâu cu ridichi de lună

1 cană cu grâu, 2 căni cu apă, 1 ceapă, 1-2 linguri zarzavat ras de supe (morcov, ţelină, ardei), câteva ridichi de lună, 1 cană cu suc de roşii, condimente: mărar, pătrunjel sau seminţe de fenicul, sare de mare, 2-3 linguri ulei de măsline.

Se pune grâul spălat bine la înmuiat în apă, cu o zi înainte. Vasul în care gătim trebuie să aibă fundul gros. Se acoperă cu capac pentru a găti în abur şi, eventual, se pune o tablă pe ochiul de la aragaz. Se căleşte ceapa înăbuşit, fără apă sau ulei (în abur), la foc foarte mic, apoi se adaugă grâul înmuiat şi puţină apă, ca să poată să fiarbă. Când este

Scanned with OKEN Scanner

fiert pe jumătate, se pun zarzavatul ras sau tăiat felii subțiri și ridichile tăiate feliuțe. Se mai lasă să fiarbă puțin și se adaugă sucul de roșii și sare. Se bagă la cuptor, ca să se gratineze. Se scoate și se adaugă ulei de măsline și condimente. Se ține acoperit minimum 15 minute.

Mâncare de grâu sau secară cu legume

Grâu sau secară, diferite legume (ceapă, morcovi, țelină, ridichi etc.), frunze de leuștean și pătrunjel, sare de mare, ulei presat la rece, 250 ml suc de roșii.

Se taie ceapa mărunt și se călește fără apă, în abur. Se adaugă grâul sau secara, puțină apă, ca să se umfle cerealele și se lasă să fiarbă acoperit la foc mic (se pune și o tablă sub cratiță). Când sunt aproape fierte, se adaugă legumele tăiate bucățele. După câteva clocote, se toarnă și sucul de roșii. Când toate au fiert și mâncarea este consistentă (bine legată), se adaugă câteva frunze de leuștean, ceva mai mult pătrunjel tăiat fin și puțină sare. Se oprește focul. În farfurie, se toarnă puțin ulei presat la rece.

Morcovi cu orez

200 g orez, 2 cepe, 1/2 kg morcovi, 1-2 ardei sau 1 linguriță boia dulce, 50-100 ml ulei presat la rece, sare de mare, 1 l supă de legume sau apă, 200 ml suc de roșii.

Facultativ : 100 g măsline sau pătrunjel verde.

Se spală și se curăță bine morcovii, curățându-i cu o perie sau cu un burete tare. Ceapa se curăță și se taie mărunt. Se călește uscat, în abur. Orezul, înmuiat în prealabil, se pune la fiert peste ceapă, în supă de legume sau apă. Morcovii se taie felii rotunde subțiri și se pun peste orez. Când sunt aproape fierți, se toarnă suc de roșii și, opțional, măsline și se dă totul la cuptor. Când se scoate din cuptor, se adaugă ulei și verdeață.

Obs. : Dacă mâncarea se face în afara perioadei de post, se pune unt.

Napi umpluți cu arpacaș sau orez

5-6 napi (8-10 cm diametru), 150 g arpacaș sau 200 g orez preferabil integral, 3 cepe, 1-2 morcovi, 100 ml ulei presat la rece, câte 1 legătură verdeață (pătrunjel și mărar), 250 ml suc de roșii, sare de mare brută, câteva boabe de piper, 1 lingură făină integrală.

Se curăță napii de coajă, se spală și se fierb mai mult în abur (cu puțină apă, acoperit). Când s-au înmuiat, se scurg și se scoate miezul cu o linguriță. Se toacă 2/3 din ceapă, se înăbușă în abur, se adaugă morcovii rași și, eventual, alte legume rase sau verdețuri tăiate fideluță. Se adaugă puțină apă. Se mai călesc puțin, până se înmoaie zarzavatul. Se adaugă arpacașul (orezul) ales, spălat și înmuiat în prealabil în apă. Se adaugă treptat apă până ce arpacașul (orezul) este fiert, dar cu bobul tare. Se poate pune din momentul în care începe să clocotească direct la cuptor. Când este gata, se ia de pe foc, se adaugă miezul zdrobit de la napi, verdeață, sare, piper și se lasă să se răcorească. Se umplu napii, se pot acoperi cu căpăcel de la ardei sau cu felii de măr, morcov, cartof ori roșie și se așază unul lângă altul în vas. Se adaugă puțină apă sau ulei de măsline. Se toarnă peste napi sosul făcut din restul de ceapă tocată, făină integrală și suc de roșii. Se bagă vasul cu napi la cuptor la foc domol, până scade sosul. Cine dorește mai adaugă ulei presat la rece în farfuria de servit. Se servesc cu verdeață tocată.

Scanned with OKEN Scanner

Obs.: La ieşirea din post, se servesc cu smântână şi, eventual, cu brânză rasă deasupra (caş sau urdă la cei bolnavi, telemea la cei sănătoşi).

Orez cu mazăre

500 g mazăre, 1 cană orez, verdeaţă, sare de mare, câteva boabe piper, 2-3 linguri ulei de măsline, 500 ml apă.

Mazărea şi orezul se fierb cu 2 căni apă, sare şi piper. În final, se presară verdeaţa şi se pune uleiul. Se mai lasă acoperit.

Paste din făină integrală cu sos

Un pachet paste integrale (preferabil macaroane scurte), 1-2 cepe, 4 ardei graşi, cimbru uscat, busuioc verde, ulei de măsline, sare de mare.

Sosul. Ardeii se coc şi se curăţă. Într-o tigaie unsă cu ulei de măsline se căleşte puţin ceapa tăiată felii. Se adaugă 2 ardei copţi tăiaţi bucăţi, 1 linguriţă cimbru, frunze întregi de busuioc verde (dacă le tai, îşi pierd aroma), puţină sare. Se fac pastă cu mixerul.
Pastele. Se fierb *al dente* (mai tari), conform indicaţiilor de pe pachet, în apă cu puţin ulei Past (ca să nu se lipească) şi sare. Dacă le vrem mai moi, le mai lăsăm să fiarbă 1-2 min. Pastele fierte se pun în farfurie, deasupra se aşază şuviţe de ardei copt şi câteva frunze de busuioc. Se servesc cu sosul de ceapă şi ardei.

Pilaf de dovleac cu fructe

200 g orez, 300 g dovleac, 2-3 mere, 2 gutui, minimum 50 g stafide, 2 linguri ulei de măsline, nucă.

Cantităţile sunt aproximative. Orezul se spală şi se lasă să se înmoaie. Dovleacul se taie felii şi se curăţă de coajă şi seminţe. O altă metodă constă în a scoate miezul dovleacului cu o lingură. Merele şi gutuile se curăţă şi ele de seminţe (eventual şi de coajă), se taie mărunt şi se amestecă apoi cu stafidele spălate şi cu bucăţele de nucă. Feliile de dovleac se taie în feliuţe mai mici care, după preferinţă, se vor căli puţin într-o cratiţă cu ulei de măsline sau se pot pune necălite. Se pune 1/3 din orezul înmuiat şi scurs de apă, se adaugă un strat de fructe amestecate cu dovleac, apă, încă 1/3 din orez, iarăşi un strat de amestec de fructe şi dovleac, apă, apoi restul de orez, apă. Se introduce totul în cuptor. Dacă dovleacul nu a fost călit în ulei, se va adăuga ulei presat la rece în farfurie, amestecând cu pilaful. Vasele Zepter sunt ideale pentru această reţetă.

Obs.: În afara zilelor de post, la compoziţia bine închegată se adaugă puţin lapte călduţ şi unt. Cantitatea de stafide este bine să fie destul de mare, pentru a da dulceaţă compoziţiei.

Pilaf de dovlecei

0,5 kg (3 bucăţi) dovlecei, 200 g orez sau 150 g arpacaş, 3 cepe, 400 g roşii sau suc de roşii, 100 ml ulei presat la rece, 500 ml supă de legume sau apă, 2 frunze de ţelină, 1 legătură mărar şi pătrunjel, sare de mare.

Scanned with OKEN Scanner

Facultativ: câțiva căței de usturoi, câteva boabe de piper, cimbru.

Facultativ: 2-3 gogoșari sau ardei capia.

Se înăbușă ceapa în apă, se adaugă orezul (arpacașul) înmuiat în prealabil în apă și se stinge atunci când este necesar cu apă sau supă de legume (se pune cantitate dublă de apă față de cantitatea de orez). Când orezul este aproape fiert, se adaugă dovleceii tăiați cubulețe și roșiile curățate de coajă și tăiate felii. După gust, putem adăuga cimbru, usturoi, piper boabe. Se pune supă sau apă atât cât este necesar și se bagă vasul la cuptor timp de 30 minute. Când se scoate din cuptor, se sărează după gust, se pun verdeața tocată și ulei. Se amestecă și se lasă vasul acoperit.

Obs.: La ieșirea din post, se poate pune unt în loc de ulei. Se adaugă smântână.

Pilaf de legume

1 ceapă, 1 morcov, 1 gulie, 1 dovlecel, 1/2 țelină, 1 ardei gras sau 1 gogoșar, 1 păstârnac, 1 măr, 300 g orez, sare de mare, piper boabe, 100 ml ulei presat la rece, verdeață tocată, sos de roșii.

1. Legumele se rad sau se taie mărunt și se amestecă apoi cu orezul înmuiat în prealabil. Se pun piper, sare și se acoperă cu apă, apoi se bagă la cuptor. Se lasă să fiarbă adăugând apă sau supă de legume dacă este cazul. Când se scoate din cuptor, se pun ulei și verdeață tocată. Se servește cu sos de roșii.
2. Rețeta se poate face pe ochiul de la aragaz astfel: legumele se rad mărunt, apoi se pun pe foc să fiarbă în apă suficientă care să acopere și orezul ce se va pune mai târziu. Când s-au înmuiat legumele, se pune orezul (care a fost spălat și lăsat în prealabil la înmuiat în apă rece). Se adaugă piper, sare, verdeață tocată (pătrunjel), 2-3 linguri ulei de măsline și se amestecă adăugând apă fierbinte dacă mai este necesar. Se mai lasă pe foc să dea 2-3 clocote. La nevoie se mai adaugă puțină apă fierbinte, fără a se mai amesteca deloc din acest moment. Se oprește focul și se lasă să se umfle orezul sub capac. Dacă avem alt tip de ulei presat la rece (decât ulei de măsline), acesta se va pune la servire, în farfurie.

Pilaf de legume sârbesc

10 linguri orez, 1 l apă, 2 cepe mari, o farfurie plină cu ardei tăiați fideluță, o farfurie plină cu roșii tăiate felii, sare de mare, piper, ulei de măsline, 1 legătură pătrunjel verde.

Se pune o cratiță pe foc mic, cu o tablă dedesubt. Se călește uscat (sau cu ulei amestecat cu puțină apă) ceapa tăiată mărunt, se pun roșiile și ardeii tăiați fin, piper și apă. Când aproape au fiert, se adaugă orezul spălat, sare și se mai lasă să fiarbă puțin orezul (să fie semifiert). Se adaugă ulei dacă ceapa a fost călită uscat, eventual apă, multă verdeață tocată, se amestecă, se mai lasă maxim 1 minut și se oprește focul. Vasul se ține acoperit și nu se mai amestecă.

Scanned with OKEN Scanner

Pilaf cu praz

6-8 fire de praz (600 g), 200 g arpacaş sau 300 g orez, 1 ceapă, 20 g boia, 5 roşii sau 200 ml suc de roşii, suc de lămâie (1 lămâie), piper boabe, 100 ml ulei presat la rece, sare de mare, 1 l supă de legume sau apă, verdeaţă.

Facultativ: 100 g măsline.

1. Se înăbuşă ceapa în apă, se adaugă arpacaşul (orezul) înmuiat în prealabil în apă (vezi „Arpacaş cu gogoşari") şi se stinge, atunci când este necesar, cu apă sau supă de legume. Când arpacaşul (orezul) este aproape fiert (după 20 minute), se adaugă prazul tăiat în bucăţi de 3-5 cm, boiaua şi roşiile curăţate de coajă şi tăiate felii. Se pune supă sau apă atât cât este necesar şi cine doreşte poate pune câteva măsline desărate. Se stropeşte cu suc de lămâie, se sărează după gust şi se bagă vasul la cuptor timp de 30 minute. Când se scoate din cuptor şi s-a mai răcorit, se pune ulei presat la rece.
2. O altă metodă de pregătire este următoarea: se înăbuşă ceapa în apă, se adaugă prazul tăiat în bucăţi de 5 cm şi se lasă să se înmoaie. Separat, se pun într-o cratiţă arpacaşul (orezul) înmuiat în apă rece, boiaua, se sting cu apă sau supă, se sărează, piperează şi se lasă să fiarbă până ce arpacaşul (orezul) este aproape fiert. Se scoate prazul din cratiţă şi se alternează straturile de arpacaş (orez) cu praz, stropind cu suc de roşii şi zeamă de lămâie. Ultimul strat să fie de arpacaş (orez). Se mai adaugă apă sau supă şi se dă cratiţa la cuptor să se gratineze. Când se scoate din cuptor, se pun verdeţuri tocate mărunt şi, când s-a mai răcorit, ulei presat la rece. Se poate servi şi rece.

Obs.: Cei sănătoşi pot căli ceapa şi prazul în ulei cu puţină apă.

Pilaf cu prune uscate

250-500 g prune uscate, 200 g orez, 1 lingură miere sau 3 linguri zahăr brut, 100 ml ulei presat la rece, sare de mare, 1 l supă de legume.

Facultativ: 100 g ceapă.

Prunele se pun la înmuiat în apă rece cu câteva ore înainte sau în apă călduţă cu 1/2 h înainte. Facultativ, se înăbuşă ceapa în apă, se adaugă orezul înmuiat în prealabil în apă şi se stinge, atunci când este necesar, cu apă sau supă de legume. Când orezul este aproape fiert (după 20 minute), se adaugă prunele. Se pune supă (sau apă) atât cât este necesar şi se bagă vasul la cuptor timp de 30 minute. Când se scoate din cuptor, se sărează după gust, apoi se adaugă miere şi ulei.

Pilaf cu revent

1 kg peţioli de revent sau rubarbă, 200 g orez, 3 cepe, 1 cană cu suc de roşii, 4 linguri ulei de măsline, sare de mare, 4 boabe piper, 2 căni apă sau decoct strecurat de cereale (tărâţe), opţional verdeaţă (rosmarin).

Orezul ales şi spălat se pune la înmuiat din timp. Peţiolii de revent se spală, se opăresc în apă clocotită, se strecoară şi se trec printr-un jet de apă rece. Se înăbuşă ceapa tocată în abur, se adaugă orezul şi 2 căni apă. Când orezul s-a umflat, se pun reventul tăiat *julienne*, sucul de roşii, piperul şi sarea. Se bagă în cuptor şi, când se scoate, se adaugă ulei de măsline şi verdeaţă tocată. Se amestecă şi se mai ţine acoperit.

Scanned with OKEN Scanner

Obs.: Lichidul de opărire a peţiolilor de revent se aruncă. La fel ca la spanac, ştevie, lobodă, acesta conţine acid oxalic, care facilitează formarea pietrelor la rinichi.

Pilaf de ţelină

2 ţeline, 250 g orez, 1 cană cu sos de roşii, 1-2 linguri ulei de măsline, 1 ceapă mare, sare de mare.

Facultativ: măsline, zeamă sau felii de lămâie decojite.

Orezul se ţine câteva ore la înmuiat, apoi se scurge şi se pune să fiarbă la foc mic. Se curăţă ţelina, se spală, se taie cubuleţe sau felii şi se pune cu ceapa tocată peste orezul fiert pe jumătate. Când sunt aproape fierte, se toarnă sosul de roşii, opţional măsline desărate, lămâie şi sare, şi se dă la cuptor pentru 15 minute. Se scoate şi se amestecă apoi cu ulei de măsline.

Sarmale dietetice cu arpacaş, crupe de porumb sau orez în foi de varză

2-3 verze murate sau dulci, 300 g ceapă (cam 3-4 cepe), 250 g arpacaş sau 300 g orez ori 300 g crupe de porumb, 200 g morcovi (1-2 morcovi), 50 g (1/2 bucată) ţelină, 1 l suc de roşii, 2 ardei graşi sau boia de ardei (facultativ), 100 g stafide sau 150 g măsline sau 200 g ciuperci (numai cei sănătoşi), 100 ml ulei presat la rece, condimente la alegere.

Condimente: 2 legături verdeaţă (mărar), 1/2 linguriţă coriandru, oregano, cimbru sau cimbrişor, 1 vârf de cuţit nucşoară sau piper boabe, sare de mare.

Dacă se fac cu crupe, acestea se vor pune cu cel puţin 8 h înainte la înmuiat. Ceapa tocată se căleşte în puţină apă, se adaugă arpacaşul (crupele sau orezul) care a fost pus la înmuiat cu câteva ore înainte, se stinge din când în când cu apă şi suc de roşii. Când arpacaşul (crupele sau orezul) este aproape fiert, se adaugă morcovii şi ţelina rase, piperul boabe şi alte condimente. Se mai lasă câteva minute şi se iau de pe foc. Orezul trebuie să aibă bobul tare (semifiert). Se adaugă verdeaţa tocată şi stafidele (care au fost înmuiate în apă) sau măslinele (fără sâmburi şi tăiate) ori ciupercile (tăiate fideluţă). Se fac sarmale în foi de varză acră (în acest caz, umplutura nu se mai sărează) sau dulce (care a fost opărită), după ce s-au scos nervurile foilor şi acestea s-au tăiat în două. Se aşază sarmalele în cratiţa în care s-a pus un strat de varză tocată pe fund, se toarnă sucul de roşii rămas şi apă (nu prea multă, pentru ca sarmalele să fiarbă mai mult în abur), iar deasupra se pun pastă de gogoşari sau boia de ardei, suc de roşii şi cimbru. Indicat este ca printre straturile de sarmale făcute cu varză acră să se pună varză dulce tocată, care va mai lua din sărătură.
Dacă am folosit numai varză dulce, acrirea se va face cu borş sau zeamă de varză acră, îndoită cu apă.
Se fierb pe foc 1/2 h şi apoi se introduc în cuptor. Când se scot, se stropesc cu ulei presat la rece. Se pot servi reci.

Obs.: Crupele de porumb (sau păsatul) se obţin prin măcinarea printr-o sită mai mare a porumbului decât la mălaiul obişnuit (sunt de mărimea bobului de orez). Sarmalele de crupe sunt mai mari decât sarmalele cu orez (cât oul de găină). Crupele cresc mult la fiert.

Scanned with OKEN Scanner

Sarmale cu arpacaş sau orez şi nucă

2-3 verze murate, 300 g ceapă (cam 3-4 cepe), 150 g arpacaş sau 200 g orez, 300 g miez de nucă, 100 g morcovi (1-2 morcovi), 500 ml suc de roşii, 200 ml vin, piper boabe, sare de mare, ulei presat la rece.

Ceapa tocată se căleşte în abur, se adaugă arpacaşul (orezul), care a fost pus la înmuiat cu câteva ore înainte, şi se stinge din când în când cu o parte din sucul de roşii amestecat cu apă. Când arpacaşul (orezul) este aproape fiert, se adaugă morcovii raşi, nuca măcinată, piperul boabe şi se stinge totul cu o parte din vin. Se mai lasă câteva minute şi se ia de pe foc. Se fac sarmale în foi de varză (care a fost bine spălată pentru desărare) după ce s-au scos nervurile foilor şi acestea s-au tăiat în două. Se aşază sarmalele în cratiţă, se toarnă restul de suc de roşii şi vin şi se fierb 30 minute pe foc. Se dă vasul la cuptor pentru gratinare. La servit, se toarnă peste sarmale puţin ulei.

Sarmale cu arpacaş şi seminţe de floarea-soarelui

2-3 verze murate, 200 g ceapă (cam 2 cepe), 150 g arpacaş (250 g orez), 300 g miez de seminţe de floarea-soarelui (pot fi încolţite), 100 g morcovi, 100 ml suc de roşii, 400 g roşii, piper boabe, sare de mare, 1 fir cimbru sau cimbrişor, ulei presat la rece.

Ceapa tocată se căleşte în puţină apă, se adaugă arpacaşul (orezul) care a fost pus la înmuiat cu câteva ore înainte, se stinge din când în când cu apă şi se adaugă 200 g roşii curăţate de pieliţe şi tăiate cubuleţe. Când arpacaşul (orezul) este aproape fiert, se adaugă morcovii raşi, miezul de la seminţe, piperul boabe. Se mai lasă câteva minute şi se ia de pe foc. Se fac sarmale în foi de varză (care au fost bine spălate, pentru desărare), după ce s-au scos nervurile foilor şi acestea s-au tăiat în două. Se aşază sarmalele în cratiţă, se toarnă sucul de roşii şi apă, iar deasupra se pun restul de roşii şi cimbrul. Se fierb în cuptor. La servit, se toarnă puţin ulei peste sarmale.

Sărmăluţe de arpacaş în foi de verdeţuri

500 g foi mari de viţă, spanac, lobodă, sfeclă, gulioare, podbal etc. ; 150 g arpacaş sau 200 g orez, 200 ml ulei presat la rece, borş, sare de mare, piper boabe, mărar, 2 cepe, 100 g morcovi (1 morcov), 1 ardei gras sau boia de ardei, 1 linguriţă făină integrală, cimbrişor.

Se opăresc scurt foile de verdeţuri cu borş. Se scurg de lichid. Se manevrează cu grijă, ca să nu se rupă. Se prepară arpacaşul (orezul) la fel ca la „Sarmale în foi de varză", dar fără stafide şi suc de roşii, în schimb se pune mult mărar.
Se aşază sarmalele în cratiţă. Peste sarmale, se toarnă un sos din ceapă călită cu puţină apă, 1 linguriţă făină integrală, borş, sare. Când sunt gata, se adaugă deasupra ulei presat la rece.

Obs.: La ieşirea din post, se va pune peste sarmale smântână (în farfurie).

Tăiţei cu legume

250 g tăiţei(de casă) fără ou, 2 gogoşari, 2 ardei graşi sau capia, 1-3 cepe (preferabil verzi), 1 morcov mare, 6 linguri ulei de măsline, 3 linguri zeamă de lămâie, 1 lingură frunze verzi de mentă sau busuioc.

Scanned with OKEN Scanner

Tăiţeii se pot face şi în casă, din făină integrală (eventual şi făină de soia), apă, sare şi puţin ulei de măsline. Se frământă aluatul până devine elastic, se întinde foaie subţire şi se taie. Tăiţeii formaţi se pun la uscat pe hârtie presărată eventual cu puţină făină. Tăiţeii făcuţi în casă din făină integrală sunt mai puţin gustoşi decât cei din făină albă, deci trebuie să punem accent pe restul ingredientelor.
Se fierb tăiţeii în apă, cu puţină sare. Eventual, se poate pune puţin ulei în apă, pentru ca aceştia să nu se lipească. După ce au fiert, se scurg. Ardeii şi gogoşarii se coc, se curăţă şi se taie bucăţi de 1 cm. Se amestecă apoi cu morcovul ras, ceapa verde tăiată rondele şi tăiţeii. Se face un sos din ulei, zeamă de lămâie şi mentă tocată, se bate bine şi se toarnă peste salată. Se acoperă cu capac şi se ţine câteva ore la rece. Înainte de a servi, se mai amestecă o dată ingredientele.

Varză cu mei
(reţetă din Basarabia)

Cam 7 linguri mei, 3-4 cartofi, câteva foi de varză murată, 2-3 cepe, 3 roşii sau 250 ml suc de roşii, puţin piper boabe, verdeaţă, usturoi.

Se călește în abur ceapa tăiată fin. Se adaugă cartofii curăţaţi, împreună cu meiul, şi se fierb mai mult în abur (cu puţină apă, sub capac). Se adaugă varza, piperul, puţină apă. Când sunt aproape fierte, se adaugă roşiile sau sucul de roşii, iar în final, verdeaţa tocată şi usturoiul.

Mâncare cu legume sau fructe

Legumele crude sau fierte în abur trebuie să ocupe un loc de frunte în alimentaţie. Legumele verzi se asociază bine cu alimentele ce conţin amidon (făină), oferind necesarul de vitamine şi săruri minerale pentru buna digerare a acestora şi neîmpiedicându-le digestia. Legumele, nefiind bogate în acizi, grăsimi, proteine sau amidon, se pot asocia cu orice alt aliment.

Anghinare prăjită

Anghinare, lămâie, ulei de măsline, cimbru, puţin vin.

Se taie anghinarea, se stropeşte cu lămâie şi se rumeneşte în ulei de măsline. Apoi se presară cimbru şi se toarnă deasupra puţin vin.

Obs.: Anghinarea este socotită prietena ficatului.

Ardei umpluţi cu legume

Ardei, morcovi, ceapă, varză, sare de mare, roşii, ulei de măsline, puţin piper boabe.

Se golesc ardeii de seminţe. Cine doreşte îi poate opări în apă cu puţină sare. Se rad morcovii, se toacă ceapa, se taie varza fidea. Se amestecă toate cu puţină sare şi piper. Legumele crude sau uşor călite în ulei de măsline se pun în ardei. Se aşază ardeii umpluţi în vas şi se adaugă un sos format din ceapă tocată, morcov ras, ardei dulce tăiat mărunt, roşii mărunţite, eventual uşor călite în ulei de măsline. Se fierb la foc mic, eventual în cuptor. Dacă legumele nu s-au călit înainte, se vor servi la masă cu puţin ulei presat la rece.

Scanned with OKEN Scanner

Bame à la grecque

1 kg bame, 100 g (2-3 bucăţi) ceapă, 400 g roşii sau suc de roşii, 1 linguriţă făină integrală, 1/2-1 linguriţă miere, 100 g ulei presat la rece, 1/2 l borş sau 50 ml oţet, 1-2 legături verdeaţă (mărar, pătrunjel), supă de legume sau apă, 1 lămâie, sare de mare.

Facultativ: 100 ml vin, puţin piper boabe.

Pentru a îndepărta mucilagiul pe care îl conţin bamele, se taie codiţele şi căpăcelele de la bază, cu grijă, fără a atinge miezul (canalele secretorii din corpul fructului). Se opăresc în borş, astfel: se introduc în 1/2 l apă şi 1/2 l borş clocotit, se lasă până la primul clocot şi se scot repede. O altă metodă de a scăpa de substanţa mucilaginoasă care se formează la preparare este de a le opări în 1 l apă cu 3-4 linguri de oţet şi o linguriţă de sare sau se ţin minimum 1/2 h în apă rece cu zeamă de lămâie ori oţet. După opărire, se scurg imediat şi se clătesc cu apă rece, cu grijă să nu se fărâme.
Se înăbuşă ceapa tocată în abur, apoi se adaugă puţină supă de legume sau vin, făina, piperul, roşiile curăţate de pieliţe şi tăiate mărunt sau sucul de roşii. Se introduc bamele şi o parte din pătrunjel şi se fierb la foc mic cam 30 minute (preferabil în cuptor), până se înmoaie, turnând şi puţină supă dacă mai este nevoie.
Se opreşte focul şi se adaugă sos vinegretă dietetic din: sare, miere, ulei, suc de lămâie şi verdeaţă tocată (în special mărar). Se mănâncă rece.

Obs.: Persoanele sănătoase vor căli ceapa în ulei cu puţină apă.

Bame cu sos de legume

1 kg bame, sos de legume (vezi reţeta la „Sosuri") sau sos făcut cu 3-4 cepe, 3-4 ardei, 1-2 morcovi, 6 roşii, verdeaţă, 4 linguri ulei presat la rece, sare de mare.

Se pregătesc bamele ca mai sus. Peste bamele fierte, se toarnă sosul de legume sau, altfel, se înăbuşă ceapa în abur, se adaugă morcovul ras şi puţină apă. Se lasă să fiarbă înăbuşit, se pun ardeiul tăiat feliuţe şi bamele. Când legumele sunt aproape fierte, se toarnă suc de roşii sau roşiile date pe răzătoare, sare. După ce focul s-a oprit, se adaugă verdeaţă şi ulei. Se lasă să infuzeze.

Cartofi cu ceapă la cuptor

1 kg cartofi, 1/2 kg ceapă, 1 căpăţână usturoi, 250 ml vin, 200 ml suc de roşii, 100 ml ulei, 2-3 ardei sau puţină boia de ardei, arome.

Arome: câteva boabe de piper, 1/2 linguriţă coriandru sau rosmarin, sare de mare, cimbru.

Cartofii se fierb în coajă (nu prea tare). Se curăţă de coajă şi se taie felii. Ceapa se taie *julienne* şi se căleşte în abur. Se pun într-o cratiţă straturi alternative de cartofi, ceapă, sare, piper, coriandru sau rosmarin, ardei tăiaţi felii sau boia, cimbru, usturoi. Ultimul strat trebuie să fie de cartofi. Se toarnă vinul şi sucul de roşii deasupra cartofilor. Se bagă puţin la cuptor. Când se scot, se stropesc cu ulei.

Obs.: După ieşirea din post, se pot servi cu smântână sau iaurt.

Scanned with OKEN Scanner

Cartofi cu conopidă

5-6 cartofi, 1 conopidă mare, 1/2 l suc de roșii, 1 legătură pătrunjel, sare de mare, câteva boabe piper, ulei de măsline, 1 cană apă, pesmet de graham.

Conopida desfăcută în bucheţele se spală şi se ţine 15 minute în apă rece cu sare şi 1 lingură oţet, pentru a îndepărta eventualii viermişori şi mirosul specific. Se scoate din apă, se clăteşte cu altă apă şi se fierbe mai mult în abur. Se scurge de apa în care a fiert. Cartofii se fierb în coajă, se curăţă, se taie felii. Într-o cratiţă de fontă, Yena sau Zepter, se pun straturi alternative de cartofi şi conopidă, sărate şi piperate, stropite cu suc de roşii. Pe ultimul strat, care este de conopidă, se presară pesmet şi se stropeşte cu ulei. Se acoperă vasul şi se pune pe o tablă la foc foarte mic sau în cuptor. După 5-10 minute, se presară pătrunjel tocat şi se acoperă iarăşi cu capac ca să infuzeze. Se consumă cu salată de roşii.

Cartofi cu praz şi morcovi

0,5 kg (7 bucăţi) cartofi, 0,5 kg praz, 0,5 kg (4-5 bucăţi) morcovi, 1 foaie dafin, sare de mare, ulei de măsline.

Se curăţă legumele, se taie cubuleţe sau rondele şi se pun să fiarbă acoperit, cu puţină apă, mai mult în abur. Se servesc la masă cu ulei, iar la ieşirea din post – cu unt.

Cartofi cu usturoi

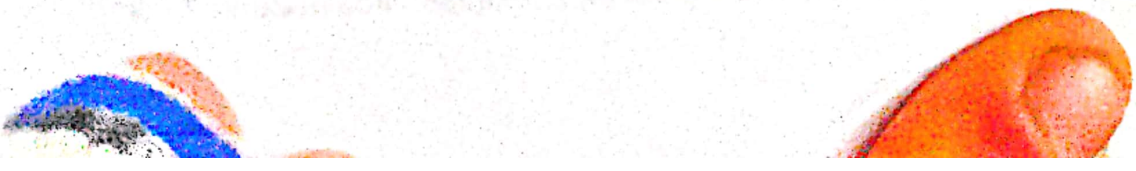
3 cartofi, 1 căpăţână usturoi, ulei presat la rece, sare de mare, 1 legătură mărar.

Se face un mujdei de usturoi (cu usturoi după gust) din usturoi frecat cu puţină sare, apă şi ulei. Se fierb cartofii în coajă, apoi se coc şi se curăţă. Se taie cubuleţe şi, cât sunt încă calzi, se toarnă mujdeiul de usturoi peste ei. Se mai toarnă puţin ulei şi se presară mult mărar tocat. Se amestecă bine, se pune un capac la castron şi se mai lasă puţin să se pătrundă înainte de a se servi.

Cartofi gratinaţi

Cartofi, 2 cepe mici, 1 căpăţână usturoi, tarhon sau seminţe mărar, ulei de măsline, sare de mare, 1 linguriţă boia de ardei.

Se curăţă cartofii, se spală şi se fierb în apă, acoperit, timp de 15 minute. Apa în care au fiert se păstrează. Cartofii fierţi se rad sau se taie beţişoare subţiri. Usturoiul se curăţă şi se zdrobeşte, tarhonul se spală şi se taie fin, ceapa se curăţă şi se crestează sub formă de floare. Cartofii se pun în straturi alternative cu tarhonul sau seminţele de mărar şi usturoiul zdrobit + sare, într-un vas de Yena uns cu ulei de măsline, ultimul strat fiind din cartofi. Peste cartofi se toarnă 300 ml din zeama în care au fiert. Cepele se înglobează în compoziţie, având grijă să se decoreze frumos preparatul. Ele vor lăsa o zeamă care va da gust bun. Deasupra se presară puţină sare, boia şi tarhon sau seminţe de mărar.



Scanned with OKEN Scanner

Cartofi umpluţi

11 cartofi mari şi egali, 2 cepe mari, 1 linguriţă boia de ardei, 1 lingură pesmet sau fulgi de ovăz, sare de mare, 25-30 ml ulei de măsline, chimen, sos de roşii sau ketchup.

Facultativ : 2 gogoşari, 1 fir de praz.

Cartofii se curăţă şi se fierb (nu prea tare) în puţină apă, mai mult în abur (acoperiţi). În apă, se pune puţină sare. Se scot, se răcoresc şi se fasonează în formă de cilindru, tăind capătul, ca să poată sta în poziţie verticală. Se scobesc cu grijă şi se aşază pe o tavă unsă cu ulei. Se toacă ceapa şi, eventual, prazul, se călesc uscat (în abur) şi se amestecă apoi cu miezul de cartofi zdrobit (eventual, trecut prin maşina de tocat sau robot) şi cu ardeiul tocat mărunt. Se adaugă boia de ardei, chimen pisat, eventual 1 lingură ulei de măsline, se gustă de sare şi se umplu cartofii. Se presară cu pesmet şi se dau la cuptor pentru gratinat. Se pot servi cu sos de roşii sau ketchup.

Castane cu sos de coacăze roşii

Castane fierte, 1 lingură făină integrală, 2 linguri ulei presat la rece, 100 ml apă, 100 g coacăze roşii.

Castanele curăţate de coajă, se fierb în abur (vezi reţeta de „Cremă de castane" din Partea a II-a, cap. II). Făina se rumeneşte uscat sau se fierbe cu puţină apă, până se face un sos gros. Vasul cu făină se pune pe foc mic, pe o tablă groasă, şi se amestecă încontinuu. Când sosul este fiert, se ia de pe foc, amestecându-se cu ulei şi coacăze. Castanele se servesc cu acest sos.

Obs. : La ieşirea din post, în loc de ulei se poate pune unt, care se freacă bine.

Conopidă în aluat

1 conopidă, puţin ulei de măsline pentru prăjit ; aluat din : 3 linguri făină integrală (preferabil amestec de la mai multe cereale), 1-2 linguri făină albă, 1-2 linguri ulei de măsline, 10 linguri apă minerală, 1/2-1 linguriţă sare de mare, 1 lingură seminţe de mărar, 1 vârf de cuţit nucşoară, 1 linguriţă coriandru măcinat.

Se fierbe în abur conopida, în vas acoperit, cu puţină apă. Se face un aluat de clătite gros cu ingredientele enumerate. După ce conopida a fiert, se desface în bucheţele ceva mai mari, care se tăvălesc prin aluat. Se prăjesc pe toate părţile până se rumenesc uşor într-o tigaie în care am pus puţin ulei de măsline. Se servesc calde, cu hrean ras cu sfeclă roşie, usturoi sau alte cruditäţi.

Cremă de roşii

Roşii, ulei de măsline, usturoi, cimbru, sare de mare, puţin piper, busuioc, salvie, măsline dietetice.

Roşiile decojite se taie în 4 şi se pun într-o tavă unsă cu ulei de măsline. Peste ele se presară usturoi zdrobit, cimbru, sare, foarte puţin piper, puţin ulei de măsline. Se ţin în

Scanned with OKEN Scanner

cuptorul încins la 60°C. Când sunt făcute bine, se sfarmă ca un piure, se amestecă apoi cu puţin ulei şi se condimentează cu cimbru, busuioc, salvie. Se pot servi cu măsline.

Obs.: Astfel pregătite, sunt bogate în substanţa numită lycopină, foarte benefică organismului, reducând riscul tumorilor cancerigene cu 50%.

Cremă de spanac sau revent

1,5 kg spanac sau peţioli de revent, 1 ceapă, 4 căţei de usturoi, 1 lingură făină integrală, sare de mare, ulei presat la rece, puţin coriandru sau rosmarin.

Se spală spanacul sau reventul în mai multe ape. Se opăreşte spanacul (reventul) în apă clocotită cu puţină sare. Nu se lasă decât un clocot. Apa în care a fost opărit spanacul se aruncă, deoarece conţine acid oxalic, care ajută la formarea pietrelor la rinichi.
Se căleşte o ceapă în abur, se presară o lingură de făină integrală şi se pune spanacul opărit, scurs şi pasat. Se adaugă maximum o cană apă, se amestecă şi se lasă să dea câteva clocote. Se pune usturoiul pisat şi se opreşte focul. Se serveşte cu ulei presat la rece şi se condimentează după gust.

Obs.: La ieşirea din post, se va servi cu unt sau smântână şi gălbenuş de ou opărit în apă.

Cei sănătoşi pot căli ceapa în ulei şi pot să servească piureul cu ouă ochi sau frigănele. Pentru detalii privind reventul, vezi reţeta „Pilaf cu revent" de la „Preparate cu cereale").

Cremă de ştevie

1 kg ştevie, 2 linguri făină integrală, sare de mare, lămâie, ulei presat la rece.

Facultativ: 1 ceapă tocată şi 1 lingură hrean ras.

Se opăreşte ştevia spălată bine, se scurge şi se pasează. La fel ca la spanac, apa în care a fost opărită ştevia se aruncă. Se presară o lingură de făină integrală şi se pune ştevia pasată. Se adaugă maximum o cană apă, se amestecă şi se lasă să dea câteva clocote. Se pune zeama de la lămâie şi se opreşte focul. În loc de lămâie, se pot pune o ceapă tocată fin şi hrean ras. Se serveşte cu ulei presat la rece.

Obs.: La ieşirea din post, se va servi cu smântână şi gălbenuş de ou opărit în apă. Cei sănătoşi pot căli ştevia în ulei şi pot să servească piureul cu ouă ochiuri.

Cremă de urzici

1 kg urzici, 50 g făină integrală, facultativ 1-2 cepe, 15 g usturoi, sare de mare, 100 ml ulei presat la rece.

Se spală urzicile tinere în mai multe ape. Se iau cu mâna din vasul cu apă şi se introduc în alt vas cu apă. Se repetă operaţia până nu mai rămâne pământ (sau alte reziduuri) pe fundul vasului. Se introduc în apă clocotită cu puţină sare. Se opăresc urzicile câteva minute, se scurg şi se fac piure. Ceapa se toacă mărunt, se căleşte uscat, se adaugă făină integrală şi se stinge cu zeama în care au fiert urzicile. Se mai lasă să fiarbă şi se adaugă

Scanned with OKEN Scanner

usturoi pisat. Se ia de pe foc şi se adaugă sare de mare şi ulei presat la rece. Se servesc calde, cu mămăligă.

Obs.: La ieşirea din post, se pot servi cu smântână sau gălbenuş de ou.

Dovlecei à la grecque

1 kg dovlecei tineri, 2 cepe, 1 lămâie, 50-100 ml ulei de măsline, 100 ml vin alb, condimente.

Condimente: rosmarin, 1 legătură mărar, 1 legătură pătrunjel, sare de mare, 4-5 boabe piper.

Se toacă ceapa şi se înăbuşă în abur. Se adaugă dovleceii tăiaţi cubuleţe, piper, vin, felii de lămâie curăţată de coajă şi o parte din verdeaţa tăiată mărunt. Se introduc în cuptor. Când mâncarea a fiert, fără a se terciui dovleceii, se opreşte focul şi se adaugă ulei şi restul de verdeaţă. Se mai lasă să infuzeze sub capac. Se serveşte rece, cu garnitură de salată verde.

Fasole verde cu roşii

1 kg fasole verde, 3 cepe, 50 ml ulei presat la rece, 20 g făină integrală, 500 g roşii sau 400 g suc de roşii, 1-2 legături verdeaţă, sare de mare.

Facultativ: 5-6 căţei de usturoi, 2-3 morcovi, 1 gogoşar, măsline dietetice.

Verdeaţă la alegere: mărar, pătrunjel, tarhon, ţelină, maghiran sau busuioc.

Se curăţă fasolea, de preferinţă fasole grasă. Se înăbuşă în puţină apă: ceapa tocată, eventual morcovii tăiaţi rondele subţiri şi gogoşarul tăiat mărunt. Se adaugă fasolea curăţată şi tăiată bucăţele. Se toarnă 1 cană de apă ca fasolea să fiarbă mai mult în abur (se pune capac la cratiţă), la foc mic. Când este aproape fiartă, se adaugă roşiile curăţate de pieliţă şi tăiate cubuleţe sau sucul de roşii, măslinele şi făina diluată cu apă. Se mai lasă la cuptor, până ce fasolea este fiartă bine. Apoi se opreşte focul şi se adaugă sare, verdeaţă (mărar, pătrunjel sau busuioc), facultativ usturoi tăiat feliuţe şi ulei.

Obs.: Cei sănătoşi vor căli ceapa în ulei doar atât cât să-şi dezvolte aromele fără a se îngălbeni, apoi se adaugă puţină apă (1 cană) şi se lasă să fiarbă în continuare. Facultativ, la mâncare se pot adăuga măsline dietetice (cca 150 g).

Ghiveci de vară

Pentru o cratiţă mare, se folosesc cam 2-3 kg legume diferite. De exemplu: 2-3 cepe (100 g), 6 cartofi fierţi şi copţi (300 g), 1-2 dovlecei (cam 200 g), 1-2 morcovi (200 g), 1 păstârnac, 200 g fasole verde, 200 g mazăre verde, 1/4 varză mică (100-200 g), 150 g bame, 1-2 ardei graşi, 1/2 ţelină, 2-3 bucheţele de conopidă, 3-4 căţei usturoi, 6-8 (500 g) roşii, 2-3 linguri ulei presat la rece, sare de mare, piper boabe, 1 legătură mărar, frunze ţelină, 1 legătură pătrunjel verde.

Se taie felii ceapa, morcovii, ţelina, ardeiul gras şi usturoiul. Cartofii săpunari, care nu se fărâmiţează curăţaţi de coajă, roşiile decojite şi dovleceii se taie cubuleţe, varza se taie

Scanned with OKEN Scanner

fâşii, bamele se opăresc cu borş sau oţet, verdeaţa se taie mărunt. Se aranjează zarzavatul în straturi alternative, împreună cu sarea, piperul, usturoiul şi verdeaţa. Se pune ghiveciul la foc, adăugând puţină apă. Se ţine sub capac până se înmoaie zarzavaturile, apoi se dă la cuptor să scadă. Se serveşte cald sau rece.
Cine doreşte poate presăra peste ghiveci, după ce zarzavaturile au început să se înmoaie, 1-2 linguri orez înmuiat în prealabil în apă rece. Acesta absoarbe surplusul de zeamă şi leagă mâncarea. Se adaugă ulei presat la rece în farfurie.

Obs.: În funcţie de anotimp, se pot înlocui unele legume cu altele. Cei sănătoşi pot introduce în ghiveci şi o vânătă sau ciuperci. Ei pot căli legumele cu ulei şi puţină apă. Se mai poate adăuga 1 pahar cu vin.

Legume cu avocado

Legume în amestec (de exemplu, „amestec mexican cu orez" din comerţ), avocado, hrean ras, ulei de măsline, sare de mare.

Se taie mărunt legumele sau se foloseşte amestecul de legume gata preparat din comerţ. Se fierb în abur, eventual combinate cu puţin orez. Se amestecă cu o pastă făcută din avocado, hrean ras, sare şi un strop de ulei de măsline, cantităţile variind în funcţie de gust.

Obs.: Această reţetă foloseşte în primul rând celor cu colesterolul mărit, fructul de avocado având rolul de a-l topi. În afara perioadei de post, acest preparat poate fi folosit drept garnitură la friptură de peşte, vacă etc.

Mâncare de cartofi cu castraveţi acri

0,5 kg cartofi, 2 castraveţi muraţi în apă, 1 ceapă, 250 ml suc de roşii, sare de mare, ulei de măsline, condimente.

Condimente: 1 legătură verdeaţă (mărar, pătrunjel sau tarhon), opţional cimbrişor şi fenicul pisat.

Se înăbuşă în abur ceapa tocată mărunt. Se fierb cartofii în coajă, apoi se coc în cuptor. Se curăţă de coajă şi se taie cubuleţe. Se adaugă la ceapă castraveţii tăiaţi cubuleţe şi puţină apă. Când au fiert, se adaugă cartofii şi se toarnă peste ei sucul de roşii şi condimentele. Se potriveşte de sare şi, când s-a oprit focul, se adaugă uleiul şi verdeaţa tăiată mărunt.

Mâncare de cartofi cu morcovi

1 castron cartofi tăiaţi cubuleţe, 1/2 castron morcovi tăiaţi felii subţiri sau juliene, 1 ceapă, 100 ml ketchup (ardei sau 1 linguriţă boia), 250 ml suc de roşii, ulei de măsline, sare de mare, piper boabe, verdeaţă (mărar, pătrunjel).

Se căleşte în abur o ceapă tocată, se adaugă morcovii şi o cană apă. Când morcovii sunt aproape fierţi, se pun cartofii, boiaua şi piperul, eventual apă. Apoi se toarnă ketchup, suc de roşii şi sare. Când toate sunt fierte, se pun puţin ulei şi verdeaţă tocată. Se mai ţine vasul acoperit minim 15 minute.

Scanned with OKEN Scanner

Mâncare de cartofi noi cu roşii

1 kg cartofi (10-12 bucăţi), 100 g ceapă (2-3 bucăţi), 400 g roşii (4-5 bucăţi) sau 300 ml suc de roşii, 100 ml ulei presat la rece, 1 legătură usturoi verde, 1 legătură pătrunjel şi mărar verde sau ghimbir, sare de mare.

Se înăbuşă în abur (sub capac) ceapa tocată mărunt. Se fierb cartofii noi în coajă, se coc în cuptor. Se curăţă de coajă şi se taie cubuleţe. Se adaugă la ceapă cartofii, se toarnă peste ei sucul de roşii sau roşiile curăţate de pieliţe şi tăiate cubuleţe, usturoiul verde tocat mărunt, şi se mai lasă pe foc câteva minute, adăugând şi apă atât cât este necesar. La sfârşit se adaugă sare, verdeaţă şi se opreşte focul. Acum se pune uleiul presat la rece. Se servesc calzi.

Mâncare de dovleac

400 g dovleac, 3 cepe, sos de cereale.

Sos de cereale (vezi şi reţeta de la „Sosuri") : 1 lingură făină integrală, 1 cană suc de roşii, 2 linguri ulei de măsline, sare de mare, verdeaţă tocată (pătrunjel), decoct de cereale.

Facultativ : 1 măr sau 2 felii de lămâie, 1/2 linguriţă miere de albine.

Ceapa tocată se înăbuşă în abur. Se adaugă dovleacul curăţat de coajă şi tăiat bucăţi şi sosul de cereale. Se lasă să fiarbă înăbuşit şi se adaugă decoct de cereale atât cât este nevoie, după gust, 1 măr tăiat felii sau 2 felii de lămâie curăţate de coajă (dacă dorim să fie mai acru). Se sărează şi se mai presară verdeaţă sau susan puţin prăjit. Opţional, se poate pune un strop de miere.

Obs.: La ieşirea din post, se poate servi cu smântână.

Mâncare de dovlecei

1 kg dovlecei de mărime potrivită, 2-3 cepe, 5-6 gogoşari, 600 g roşii sau suc de roşii, 5-6 căţei de usturoi, 2-3 linguri orez, cimbru sau şovârf, verdeaţă (mărar, pătrunjel), 100 ml ulei presat la rece, sare de mare brută.

Se spală orezul şi se pune la înmuiat cu puţină apă rece. Dacă dovleceii sunt mici, nu este necesar să se cureţe de coajă. Bine spălaţi, se taie cubuleţe şi se înăbuşă, împreună cu ceapa tocată, în puţină apă. Se adaugă orezul cu apa de la înmuiat, gogoşarii sau ardeii curăţaţi de seminţe şi tăiaţi felii. Când s-au înmuiat, se pun roşiile curăţate de pieliţe şi tăiate cubuleţe, usturoiul, cimbrul şi puţină supă de legume sau apă. Se introduc în cuptor să scadă la foc mic. Dovleceii nu trebuie să se înmoaie prea tare. Când se scot din cuptor, se adaugă sare, ulei de măsline şi verdeaţa tocată. Mâncarea se poate servi rece.

Mâncare de gulii

3 gulii, 1 ceapă, 4 roşii sau 250 ml suc de roşii, 1 cartof, 2 linguri orez sau 1 lingură făină integrală, 1 linguriţă miere, sare de mare, ulei presat la rece, mentă sau pătrunjel.

Scanned with OKEN Scanner

Ceapa se curăță și se toacă mărunt. Se călește în abur, fără ulei. Guliile se curăță, se spală și se taie felii de 1 cm grosime. Feliile de gulii se pun peste ceapă, se adaugă puțină apă și se lasă să se înmoaie sub capac. Se adaugă sucul de roșii și cartoful, orezul sau făina. Când sunt suficient de fierte și sosul a scăzut, se oprește focul. Se adaugă mierea, verdeața tocată și sare după gust. Se mai lasă acoperit 15 minute. În farfurie se pune puțin ulei.

Mâncare de gutui, pere, prune sau caise

1 kg gutui (pere, prune uscate, caise), 1 lingură făină integrală, ulei presat la rece, 1-2 linguri miere, sare de mare.

Facultativ: 1 ceapă, 50 ml suc de roșii, 50-100 ml vin (alb).

Fructele, dacă sunt uscate, se spală și se pun la înmuiat în apă caldă, timp de 2 h. Mâncarea se face la fel ca „Mâncarea de morcovi". Cine dorește poate face mâncarea și cu ceapă înăbușită în abur. Se adaugă făina subțiată cu puțină apă, vinul și sucul de roșii. Gutuile spălate bine se taie felii de 1 cm grosime, cărora li se scot sâmburii și partea lemnoasă. Se fierb feliile de gutui (sau alte fructe) în puțină apă cu vin și făină (sau se adaugă peste sosul de ceapă călită). Se lasă totul să mai dea câteva clocote, până scade sosul în așa fel încât acesta să mai acopere feliile de gutui. Dacă facem mâncare cu prune, acestea trebuie să se umfle bine. Se amestecă apoi cu atenție, ca să nu se zdrobească fructele. Este mai bine să se introducă în cuptor. Se ia mâncarea de pe foc, se adaugă puțină sare și, când s-a mai răcorit, miere și ulei presat la rece.

Obs.: Pentru cei sănătoși: mâncarea se face cu ulei de la început. Se adaugă, în timp ce fierbe, 100 g zahăr, eventual caramelizat și stins cu apă.

Mâncare de morcovi

1 kg morcovi, 2 linguri făină integrală, 1 lingură miere, sare de mare, ulei presat la rece, 1 legătură verdeață (pătrunjel sau asmățui).

Morcovii se taie felii subțiri sau se rad și se fierb cu puțină apă. Când sunt fierți, se oprește focul și se adaugă miere, sare de mare, ulei presat la rece, verdeața tăiată mărunt. Se pot servi cu o garnitură de cartofi fierți și copți. Fără miere, cu unt sau ulei și lămâie, pot constitui o garnitură la pește, în zilele de dezlegare.

Obs.: La ieșirea din post, se poate folosi unt peste cartofii fierți sau smântână peste morcovi.

Mâncare de pătrunjel sau mărar cu soia

Câteva legături de pătrunjel sau mărar verde (8-10 leg.), 2-3 cepe, 1/4-1/2 pungută cu bucățele de soia, 6-7 roșii sau suc de roșii, 4-5 ardei (capia) sau 3-4 gogoșari, 1-2 linguri făină integrală (poate fi amestec de la mai multe cereale) sau fulgi de ovăz, sare de mare, ulei presat la rece.

Se pune soia la înmuiat în apă clocotită, timp de 1/2 h. Ceapa se toacă mărunt și se călește înăbușită, fără apă. Se adaugă treptat: verdeața întreagă sau tăiată în lungime de

Scanned with OKEN Scanner

3-4 cm, puţină apă, ardeii tăiaţi felii, soia scursă de apă, făina. Se lasă să fiarbă şi, spre sfârşit, se adaugă şi roşiile tăiate felii şi sare. Se bagă puţin la cuptor. Se serveşte cu puţin ulei şi mămăliguţă sau felii uscate de pâine graham.

Mâncare de salată verde sau alte verdeţuri

2 kg salată (untişor, măcriş, spanac, ştevie sau lobodă), 3 cepe vechi sau 2 legături ceapă verde, 1 lingură făină integrală, opţional 1 căpăţână usturoi sau 1 legătură usturoi verde, 1/2-1 lămâie, 250 ml suc de roşii, sare de mare, ulei presat la rece, condimente la alegere.

Condimente la alegere: 2 legături de mărar, pătrunjel verde, izmă sau busuioc.

Salata se taie *julienne*. Spre deosebire de salată sau untişor, spanacul, ştevia, măcrişul şi loboda trebuie opărite, şi apa în care au fost opărite trebuie aruncată, deoarece este bogată în acid oxalic dăunător, care poate forma, în combinaţie cu calciu, pietre la rinichi. Şi acestea se taie felii subţiri, după ce s-au opărit şi scurs. Se călesc în abur ceapa veche tocată sau 2 legături ceapă verde şi, opţional, căţei de usturoi ori o legătură usturoi verde tăiat mărunt, se adaugă 1 lingură făină integrală, puţină apă sau supă de legume, salata sau spanacul, sucul de roşii, 1 lămâie curăţată de coajă şi tăiată felii, sare de mare. La mâncarea de măcriş sau ştevie, lămâia nu mai este necesară. Se bagă la cuptor. Când se scoate, se adaugă ulei presat la rece, iar cine doreşte poate adăuga mărar şi pătrunjel tocat. Se consumă caldă sau rece, cu pilaf sau cartofi natur.

Obs.: Cei sănătoşi călesc totul în ulei cu puţină apă. Aceştia, la ieşirea din post, pot servi mâncarea cu brânză rasă deasupra.

Mâncare de urzici cu cartofi

500 g urzici, 300 g cartofi, 3 linguri ulei de măsline, 2 cepe, 2-3 căţei usturoi, 250 ml suc de roşii, sare de mare, 4 boabe piper, 1 vârf de cuţit fenicul şi cimbrişor.

Se curăţă cartofii. Urzicile se spală în mai multe ape, apoi se pun în puţină apă clocotită cu sare. Se lasă puţin să clocotească. Se strecoară. Ceapa se curăţă, se toacă şi se înăbuşă sub capac. Se adaugă cartofii tăiaţi cubuleţe, urzicile şi zeamă de urzici şi se lasă să fiarbă acoperit, la foc mic, până au fiert cartofii. Se adaugă usturoiul pisat, sucul de roşii şi sare după gust. Se bagă puţin la cuptor. Se opreşte focul şi, când s-a răcorit, se toarnă uleiul.

Mâncare de urzici cu orez

1 kg urzici, 50 g orez, 1 lingură făină integrală, 2 linguri ulei de măsline, 2 cepe, 2-3 căţei usturoi, 1 vârf de cuţit boia de ardei, sare de mare, 4 boabe piper, 1 legătură mărar.

Se pune orezul ales şi spălat la înmuiat cu apă, cât să-l acopere. Urzicile se spală în mai multe ape, apoi se pun în puţină apă clocotită cu sare. Se lasă să clocotească. Se strecoară şi se toacă mărunt. Ceapa se curăţă, se toacă şi se înăbuşă sub capac. Se adaugă orezul cu apa în care a fost înmuiat, piperul, urzicile şi făina, diluată cu puţină apă în

Scanned with OKEN Scanner

care au fiert urzicile. Se mai adaugă zeamă de urzici şi se lasă să fiarbă acoperit, la foc mic, până orezul este fiert. Se adaugă usturoiul pisat, boiaua de ardei şi sare după gust. Se opreşte focul şi se pune verdeaţa. Când s-a răcorit, se toarnă uleiul. Se mai ţine acoperit.

Musaca de cartofi şi ciuperci

3 cepe mari, ½-1 kg ciuperci, 3-4 ardei graşi (preferabil gogoşari, capia), 8-9 cartofi mai mari, 1 castronel cu măsline, ulei de măsline, sare de mare, ½ linguriţă rosmarin, câte 1 linguriţă oregano, cimbru, câteva boabe piper, 250-500 ml suc de roşii, 1 legătură pătrunjel verde.

Se curăţă şi se fierb cartofii în puţină apă, sub capac. Cartofii nu se fierb prea mult, trebuie să fie tari. Ceapa se curăţă, se spală bine şi se toacă mărunt. Ciupercile, dacă sunt mai mari, se curăţă şi se taie felii. Într-o cratiţă cu capac se pune ceapa la călit, apoi se toarnă cam 3 linguri ulei. Se adaugă ciupercile, ardeii tăiaţi cubuleţe, condimentele: rosmarin, oregano, piper, un praf sare, şi se mai lasă să se călească, amestecându-le. Măslinele se curăţă de sâmburi (tăindu-le felii sau mai bine se scot sâmburii cu un aparat special). Într-o tavă, preferabil de Yena, se pune ulei pe fund şi apoi se pun straturi alternative de cartofi fierţi tăiaţi felii, ceapă cu ciuperci şi ardei, câteva măsline, ultimul strat fiind de cartofi, cimbru şi măsline. Se mai toarnă deasupra suc de roşii şi puţin ulei. În final se presară pătrunjel verde tăiat mărunt şi se bagă la cuptor pentru minim ½ h.

Piure de cartofi picant

I. *500 g cartofi, 1 ceapă, 3 linguri ulei de măsline, puţină boia dulce, 4 căţei usturoi, măsline desărate, sare de mare, 1 cană cu apă caldă, suc de roşii (pastă de gogoşari sau supă concentrată de legume), chimen.*

Facultativ: frunze de păpădie, zeamă de lămâie, legume crude şi pătrunjel verde, busuioc, frunze de ţelină, cimbru sau chimen.

Cartofii se fierb în coajă şi se coc. Se curăţă de coajă, se fac piure şi se amestecă apoi cu apă caldă, suc de roşii (pastă de gogoşari sau supă concentrată), sare şi ulei. Se amestecă ceapa rasă, boiaua, usturoiul pisat, chimenul pisat cu piureul de cartofi. Se garniseşte totul cu măsline. Cine doreşte poate pune căţeii de usturoi fierţi în puţină apă sau în abur.

II. *O variantă a acestui piure: se pot adăuga 10-15 tije de frunze de păpădie tăiate fâşii subţiri sau alte verdeţuri (spanac, urzici, ştevie etc.), suc de lămâie şi 1 vârf de cuţit nucşoară. Se încorporează în cartofi, se amestecă, se servesc la masă călduţi, cu orice salată.*

III. *Alt mod de preparare: în piure se pun legume crude rase: morcov, ţelină sau păstârnac, la care se adaugă condimente şi ceapa tăiată peştişori.*

Obs.: Cei sănătoşi pot pune în piure puţin piper.

Scanned with OKEN Scanner

Piure de cartofi cu verdeţuri

5-6 cartofi, 250 g spanac sau alte verdeţuri (urzici) fierte, pesmet de pâine graham, sare de mare, ulei de măsline, condimente.

Se prepară un piure de cartofi şi spanac care se sărează puţin şi se condimentează. Amestecul se pune în vas Yena, uns cu ulei de măsline. Se presară deasupra puţin pesmet. Se stropeşte cu puţin ulei de măsline şi se gratinează în cuptorul încălzit în prealabil.

Obs.: Acest amestec poate servi la diferite umpluturi, de exemplu între clătite. La ieşirea din post, în loc de ulei se poate folosi unt.

Reţeta dr. Peter Schleicher
(Germania) (adaptare)

1 kg legume: broccoli, praz, ceapă, dovlecei, ardei şi morcovi; 1 lingură zahăr brut sau de trestie, 3 linguri oţet de mere, 5 linguri ulei de măsline.

Se taie mărunt legumele. Se caramelizează într-o tigaie 1 lingură zahăr care se stinge cu 3 linguri de oţet de mere. Se adaugă 5 linguri de ulei de măsline şi se fierb legumele în lichidul format.
Din mâncare se va mânca puţin câte puţin, de dimineaţă până seara. Dl Schleicher afirmă că oţetul elimină reziduurile şi asigură necesarul din acea zi de vitamina A şi acid folic.

Scrijele de cartofi

500 g cartofi, sare de mare.

Se curăţă cartofii de coajă, se spală şi se taie felii pe diametrul lung, groase de 4-5 mm. Se coc pe plita încinsă şi presărată cu puţină sare. Se întorc cu o paletă, ca să se rumenească pe ambele părţi. Se servesc calde, la şpriţ, dacă sănătatea o pemite.

Ţelină şi praz cu măsline

2 ţeline mijlocii sau 500 g ciuperci, 6-8 fire mari de praz, facultativ 6 ardei capia, 2 cepe, facultativ 2-3 cartofi sau 1 lingură făină integrală, 100 ml vin sec, 1-2 foi de dafin, câteva boabe piper, 1/2 linguriţă miere, 1/2 lămâie (felii fără coajă), 250 g măsline dietetice, 400 ml suc de roşii sau 500 g roşii, sare de mare, 500 ml apă sau supă de zarzavat, 100-150 ml ulei presat la rece, pătrunjel verde.

Se curăţă ţelinele (ciupercile), ceapa şi prazul. Se taie ceapa mărunt şi se înăbuşă în abur. Se adaugă făina (dacă nu se pun cartofi), se stinge cu 0,5 l supă de zarzavat sau apă călduţă şi se pun în sos ţelinele (ciuperci) tăiate felii sau firele de praz tăiate bucăţi de 3-4 cm, ardeii capia tăiaţi cubuleţe sau feliuţe şi măslinele. Puţin mai târziu, se pun cartofii tăiaţi bucăţele. Se acoperă cu un capac şi se lasă să fiarbă la foc mic până se înmoaie prazul sau ţelina. Când au fiert şi zeama a scăzut, se toarnă suc de roşii, vin, se adaugă piper şi dafin şi se aşază deasupra felii de lămâie curăţate de coajă. Se mai fierbe puţin întreaga compoziţie şi se bagă la cuptor, pentru gratinare. Cine doreşte adaugă în ea, când se scoate din cuptor, puţină miere. Înainte de a servi, se presară pătrunjel verde mărunt tăiat, sare (dacă este necesar) şi ulei. Se serveşte rece sau caldă.

Scanned with OKEN Scanner

Obs.: Ciupercile nu vor fi consumate de cei grav bolnavi. Ceapa și prazul se pot călî puțin în ulei de măsline.

Urzici bătute

1 kg urzici, 3 cepe sau 2 legături cepe verzi, 50 ml ulei de măsline, 50 g făină integrală, sare de mare, pătrunjel, mărar, 1 căpățână usturoi sau 2 legături leurdă ori 1 lingură hrean ras.

Facultativ: 2-3 cartofi.

Se pun la fiert, în puțină apă cu sare, ceapă și verdeață. Când apa clocotește, se adaugă urzicile spălate în mai multe ape și, eventual, leurda. Se lasă să se înmoaie, apoi se strecoară de zeamă și se bat bine sau se freacă de pereții vasului cu o lingură de lemn, ca să se zdrobească. Se poate folosi și mixerul. Se pun pe foc, se adaugă făina, o parte din zeama în care au fiert și uleiul de măsline. Dacă avem alt tip de ulei presat la rece, acesta se va pune în farfurie când se servesc urzicile. Se amestecă urzicile cu făina la foc domol și, când sunt bine fierte, se oprește focul. Se poate adăuga un piure din 2-3 cartofi fierți (în acest caz, se pune mai puțină făină la urzici). Se pot servi calde sau reci, cu mujdei de usturoi sau hrean ras și mămăliguță caldă. Usturoiul se poate pune și la fiert, dacă nu s-a pus leurda.

Varză acră și dulce cu măsline

1 varză dulce, 1/2 varză acră cât mai puțin sărată, 2-3 morcovi, 2-3 cepe, 50-100 ml ulei presat la rece, câteva măsline dietetice, 1 linguriță cimbru sau cimbrișor, 1 foaie dafin, tarhon, puțină apă sau zeamă de legume, 1 cană suc de roșii.

Se curăță, se spală și se toacă ceapa, se înăbușă în abur, apoi se pun varza tăiată *julienne* și morcovii tăiați felii subțiri. Se adaugă puțină apă sau zeamă de legume, măslinele, dafin, cimbru sau cimbrișor și se lasă să fiarbă acoperite, la foc mic. Când aproape au fiert, se adaugă sucul de roșii. În final, se presară tarhon și se pune ulei. Se servește cu cartofi fierți în coajă și apoi copți.

Varză dulce cu morcovi

1 varză mare, 1/2 kg morcovi, 1 ceapă, sare de mare, 50 ml ulei presat la rece, 1/2 linguriță cimbru sau cimbrișor, 1 foaie dafin, 1-2 cuișoare, tarhon, puțină apă sau zeamă de legume.

Se toacă ceapa și se înăbușă în abur, apoi se pun varza tăiată *julienne* și morcovii tăiați felii subțiri. Se adaugă puțină apă sau zeamă de legume, dafin, cuișoare, cimbru sau cimbrișor și se lasă să fiarbă acoperit, la foc mic. Eventual, se pune o tablă dedesubtul cratiței. Când este gata, se presară tarhon și se pune ulei.

Obs.: La ieșirea din post, se poate servi cu unt sau smântână.

Scanned with OKEN Scanner

Varză roşie cu mere

1 varză roşie, 2 mere acrişoare, sare de mere, 1/2 lămâie, ulei presat la rece, 1 vârf de cuţit cuişoare măcinate, piper boabe.

Facultativ: 1-2 cepe tocate, fierte în abur.

Se taie varza foarte fin, apoi se pune în cratiţă cu puţină apă şi piper, să fiarbă înăbuşit (cine doreşte căleşte întâi ceapă). Când este aproape fiartă, se adaugă zeamă de lămâie, cuişoare şi merele tăiate felii sau rase. La sfârşit, se adaugă puţină sare şi ulei. Poate servi şi ca o garnitură lângă mâncăruri de cartofi.

Mâncare cu leguminoase

Leguminoasele uscate ca: fasolea, soia, lintea, mazărea au săruri minerale, dar au o reacţie uşor acidă şi se digeră greu din cauza conţinutului în glucide şi protide (cam 20% proteine şi 50% glucide). Dacă se asociază cu amidonoase, sucul gastric acid, necesar pentru proteine, va întârzia digerarea amidonului. Din această cauză, glucidele vor începe să fermenteze. Fermentarea amidonului duce la emisii de gaze, balonări etc. Fermentaţia poate fi redusă şi chiar anihilată dacă vom introduce condimente precum: mentă, cimbru, busuioc, dafin şi alte plante carminative. La fasolea care fierbe nu se pune sare de la început, deoarece sarea întăreşte fasolea. Leguminoasele se vor consuma în cantităţi moderate de către cei cu energie redusă. Se asociază bine cu legumele verzi şi pâinea integrală. Soia conţine proteine, lipide, glucide, în proporţii apropiate. 18% din lipide încetinesc digestia, dar servesc ca tampon între glucide şi proteine, diminuând fermentaţia (Faur, 1998). Este bine ca toate alimentele oleaginoase să se combine cu verdeţuri, pentru a nu se produce fermentaţii. Vor fi folosite leguminoase din ultima recoltă.

Chiftele din soia cu sos de roşii

Chiftele: 1 pungă cu soia granule, 3 căni apă pentru înmuiatul soiei, 2 cepe mari, 4 linguri făină integrală, condimente pentru paste şi pateuri cu 1 lingură cimbru (vezi „Pastă roşie de grâu încolţit"), 1 căpăţână usturoi, 2-3 cartofi fierţi, 1 lingură zarzavat de ciorbe ras, 2 legături mărar, 1 legătură pătrunjel, sare de mare, făină integrală pentru modelat chiftelele, 2 linguri ulei de măsline, 1 lingură suc de lămâie.

Sos: 3 linguri ulei de măsline, 1 kg roşii sau 2-3 căni suc de roşii, 1 lingură suc de lămâie, 2-3 căţei de usturoi, 1 linguriţă miere, sare de mare, 4-5 boabe piper, 1 foaie dafin, 1 legătură mărar, 1 legătură tarhon sau reţeta „Sos de roşii" I sau II de la „Sosuri".

Se fac chiftelele conform reţetei de la „Aperitive".

Sosul: Pentru preparare, vezi reţeta „Sos de roşii" I sau II de la „Sosuri". Când sosul a fiert, se adaugă chiftelele. Se mai lasă să dea 2-3 clocote. Se servesc cu orez fiert.

Scanned with OKEN Scanner

Conopidă cu soia

1 conopidă, 50 g soia (preferabil cubuleţe sau sub formă de şniţele), 1 1/2 căni apă clocotită, 1-2 cepe, 250 ml suc de roşii sau 300 g roşii, 1 morcov, 1/2 rădăcină păstârnac, 1 ţelină, 1-2 ardei sau gogoşari, 1 cartof mare, câteva măsline dietetice, 1 pahar vin de ţară, 100 ml ulei presat la rece, sare de mare ; arome la alegere.

Arome : 1/2 linguriţă coriandru cu 2 boabe ienibahar şi 1/2 linguriţă chimen - pisate ; 1/2 linguriţă maghiran sau rosmarin, 1 vârf de cuţit nucşoară, 1 foaie dafin, 4-5 boabe piper ; 1 legătură tarhon ; 2-3 căţei de usturoi.

Conopida se spală şi se ţine 1/2-1 h în apă rece, cu puţină sare. Se pune soia la înmuiat într-o cană şi jumătate de apă clocotită, timp de 1/2 h. Apoi se scurge de apă şi se pune într-o cratiţă cu fundul gros (fontă), împreună cu puţină apă. Se taie mărunt ceapa, se adaugă morcovul şi păstârnacul rase sau tăiate bucăţele, conopida desfăcută în bucheţele mici, ţelina tăiată feliuţe, o foaie dafin şi piper. După ce conopida aproape a fiert, se adaugă cartoful tăiat cubuleţe, vinul şi măslinele. Când şi acesta este aproape fiert, se adaugă sucul de roşii sau roşiile curăţate de pieliţă şi tăiate mărunt (ori date pe răzătoare, pentru a separa cojile). Se mai lasă să fiarbă puţin, apoi se adaugă restul condimentelor, sarea, după care oprim focul. Se stropeşte cu puţin ulei presat la rece. Se serveşte cu salată de sfeclă roşie fiartă în abur, cu sos de usturoi şi cu puţin castravete murat dietetic.

Dovlecei umpluţi cu soia

8 dovlecei, 100 g soia neprelucrată, 3 cepe, 100 ml ulei presat la rece, câte 1 legătură verdeaţă (pătrunjel şi mărar), facultativ ghimbir, 5 roşii, 250 ml suc de roşii, sare de mare brută, piper boabe.

Se taie dovleceii în bucăţi potrivite şi se scobesc de miez. Se toacă ceapa şi se călеşte în abur. Se adaugă boabele de soia (care au fost înmuiate 12-24 h). Se toarnă treptat apă, până ce soia este fiartă. Se mai pot adăuga miezurile scoase din dovlecei şi roşii tăiate mărunt sau făcute pastă. Pilaful de soia se poate pune, din momentul în care începe să clocotească, direct la cuptor. Când este gata (şi suficient de scăzut), se ia de pe foc, se adaugă verdeaţă, sare, piper şi se lasă să se răcorească. Se umplu cu el dovleceii cruzi. Se acoperă cu felii de dovlecel, ardei sau cu felii de măr, morcov, cartof sau roşie şi se aşază unul lângă altul în vas. Se pune puţină apă (1 cană) în vas. Se toarnă peste dovlecei suc de roşii. Se lasă să dea un clocot pe ochiul de la aragaz şi se bagă vasul cu dovlecei la cuptor, la foc domol, până se înmoaie dovleceii şi scade sosul (circa 20 minute). Cine doreşte mai adaugă ulei presat la rece în farfuria de servit. Se servesc calzi.

Drob de soia sau fasole albă

1 cană de soia sau fasole boabe, 3 cepe, 2 ardei graşi, 200 ml suc de roşii, câţiva (8) căţei de usturoi, 2-3 felii de pâine graham, 1 pahar cu făină integrală, 2 legături mărar, 1 legătură pătrunjel, cimbru sau salvie.

Soia (fasolea) se pune la înmuiat, timp de 12-24 h. Fasolea se opăreşte de 2 ori înainte de gătit. Se fierbe bine în altă apă. Soia se dă prin maşina de tocat sau robot. Dacă se

Scanned with OKEN Scanner

foloseşte fasole fiartă, aceasta se dă prin maşina de tocat cu dispozitiv de separat pieliţa (ca la sucul de roşii). Cepele se taie mărunt şi se înăbuşă în abur. Pâinea se pune la înmuiat, apoi se stoarce. Usturoiul se taie mărunt sau se zdrobeşte. Verdeaţa şi ardeii se toacă fin. Se amestecă toate ingredientele şi se toarnă într-o tavă unsă cu ulei de măsline. Se bagă la cuptor pentru 30-40 minute.

Fasole bătută

1 kg fasole boabe, 200 ml ulei presat la rece, 100 g (2-3 bucăţi) ceapă, 1 morcov, 1 foaie dafin, puţin cimbru, cimbrişor sau salvie, 1/2-1 căpăţână usturoi sau 1/2-1 lămâie sau leurdă, sare de mare, boia dulce de ardei.

Facultativ: în loc de ceapă, se pune praz (sau hrean ras). Opţional, 2 cartofi sau dovlecei ori dovleac; ţelină, sfeclă roşie sau păstârnac, fierte sau crude şi rase (sau piure).

Fasolea, ţinută peste noapte la înmuiat în apă rece, se opăreşte de 2 ori. Este indicat să se fiarbă fasolea cu apă cât să o cuprindă bine, cu dafin, 1 ceapă, 1 morcov, opţional 2 cartofi, leurdă, cimbru sau salvie. Se strecoară, se trece caldă prin sită sau prin aparat de făcut suc de roşii. Se amestecă apoi cu ulei de măsline sau porumb, până îşi măreşte volumul şi devine o cremă spumoasă. Se adaugă sare de mare, usturoi pisat după gust sau zeamă de lămâie. Pentru culoare, se poate pune puţină boia sau pastă de ardei, pentru culoarea roşie, sau leurdă, pentru culoarea verde. Facultativ, ceapa tăiată peştişori şi fiartă în abur (uscat) poate fi amestecată cu boiaua şi pusă peste fasole. Se serveşte rece.

Obs.: Cei sănătoşi pot servi fasolea bătută cu ceapa călită în ulei până îşi dezvoltă aroma, dar fără a se îngălbeni. Se poate servi cu mămăliguţă.

Fasole bătută cu maioneză dietetică

Fasolea, preparată ca mai sus, dar fără ulei, este amestecată cu maioneză din legume şi 4-5 frunze de salvie sau un vârf de cuţit cu salvie pisată.

Legume umplute cu soia

5 ardei, 5 gogoşari, 5 roşii, 3 gulioare, 3 dovlecei, foi de varză, foi de alte verdeţuri (frunze de gulie, ştevie, viţă-de-vie etc.), 1 pungă cu soia granule (175 g), 3 căni apă pentru înmuiatul soiei, 1 cană orez, 2 linguri zarzavat ras de ciorbe, 3 cepe, opţional 1 fir de praz, câţiva căţei de usturoi (5-6), 2 foi dafin, sare, piper, salvie, 2 legături mărar, 250 ml suc de roşii.

Se taie căpăcel şi se golesc de seminţe ardeii şi gogoşarii. Căpăcelele se păstrează. Dovleceii se taie bucăţi mari şi se golesc de miez. La fel se golesc guliile şi roşiile (care se pun la scurs cu gura în jos). Se pregăteşte umplutura ca la „Sarmale umplute cu soia şi ciuperci", cu deosebirea că se va folosi ulei de măsline sau călirea se va face numai cu apă, iar în loc de ciuperci se vor pune miezurile legumelor scobite, tăiate mărunt. Se umplu legumele fără a îndesa, deoarece orezul se mai umflă la fiert. Se pun în tavă sau într-o cratiţă mare unsă cu ulei de măsline sau cu puţină apă. Se toarnă sucul de roşii şi se dau la cuptor la foc potrivit 40-50 minute. Când se servesc, se mai poate turna deasupra puţin ulei de măsline.

Scanned with OKEN Scanner

Linte sau năut bătut

I. *500 g linte sau năut, 1-2 cartofi, 1-2 cepe sau praz, sare de mare, 100 ml ulei presat la rece, 1/4 linguriţă salvie, cimbru, cimbrişor sau rosmarin.*

Lintea se pune la înmuiat 3 h, iar năutul – 4-5 h. Se procedează ca la fasolea bătută. Se serveşte cu ceapa fiartă în abur sau cu ingredientele facultative de la fasolea bătută.

Obs.: La ieşirea din post, se poate adăuga puţin unt. Cei sănătoşi o servesc cu ceapa călită în ulei, fără a se prăji.

II. *400 g linte, 1 morcov, 2 căţei de usturoi, 1 ceapă, sare de mare, 100 ml ulei presat la rece, 1/4 linguriţă salvie, cimbru sau rosmarin.*

Facultativ: zeama de la 1/2 lămâie, 1 ceapă.

Se procedează ca mai sus, pasând lintea şi morcovul fierte. Ceapa fiartă se scoate. În piure, se adaugă usturoiul pisat, uleiul, sare şi zeamă în care a fiert lintea. Se aromează după gust. Se serveşte rece. În loc de usturoi, se pot adăuga 1 ceapă tăiată fin şi zeamă de lămâie.

Linte cu cartofi

1 cană linte, 3 cartofi, 1-2 cepe, sare de mare, 50 ml ulei presat la rece, 1/4 linguriţă salvie, cimbru, cimbrişor sau rosmarin.

Lintea se pune la înmuiat cu câteva ore înainte. Ceapa se taie mărunt, se căleşte în abur şi se adaugă lintea. Se fierbe în puţină apă, sub capac. Când este pe jumătate fiartă, se adaugă cartofii curăţaţi şi tăiaţi cubuleţe. Se adaugă treptat apă, atât cât este nevoie, având grijă să nu fiarbă până se sparge lintea şi se fărâmă cartofii. Se pun obligatoriu condimente (pentru o digestie bună) şi sare, apoi, dacă a fiert, se opreşte focul. Se adaugă ulei presat la rece.

Obs.: La ieşirea din post, se poate servi cu smântână.

Linte cu legume

500 g linte, 1-2 cepe, 2 morcovi, 1 păstârnac, 1 ardei, 1 cană suc de roşii, 1 linguriţă boia dulce, 1 foaie dafin, 1 legătură de mărar şi pătrunjel, sare de mare, câteva boabe piper, ulei de măsline.

Lintea se pune la înmuiat cu minim 3 h înainte. Se căleşte ceapa uscat sub capac sau cu puţin ulei, apoi se adaugă legumele tăiate fin sau rase, lintea, foaia de dafin, piperul şi puţină apă. Când sunt aproape fierte, se adaugă sarea, boiaua şi apoi sucul de roşii. Se lasă să fiarbă până se înmoaie, dar să nu se sfărâme lintea, se stinge focul şi se presară verdeaţa tocată fin.

Scanned with OKEN Scanner

Linte cu mazăre

400 g linte, 100 g mazăre, 3-4 căţei de usturoi, sare de mare, 3 linguri ulei presat la rece, 1/4 linguriţă salvie, cimbru sau rosmarin.

Se procedează ca mai sus. Usturoiul se fierbe cu lintea înmuiată şi mazărea. Se strecoară, se trece prin sită, maşina de tocat sau mixer. Se bate, adăugându-se sare, puţină apă, arome. Se pune deasupra puţin ulei.

Linte cu orez

500 g linte, 200 g orez, 2 cepe, 6 gogoşari, 2 morcovi, 1 ţelină, 250 ml suc de roşii, 3 foi de dafin, 1 linguriţă cimbru, maghiran, salvie, 4-5 boabe piper, sare de mare brută, 50 ml ulei presat la rece.

Lintea şi orezul se spală şi se pun la înmuiat câteva ore. Ceapa se taie mărunt şi se căleşte înăbuşită în abur. Se adaugă lintea şi se lasă să fiarbă înăbuşit cu apă, cât să o acopere. Se pun şi orezul, foile de dafin, piperul şi se lasă să mai fiarbă. Când orezul este fiert pe jumătate, se adaugă morcovii, ţelina (rasă) şi gogoşarii tăiaţi felii. Când lintea este aproape fiartă, se adaugă sucul de roşii. La sfârşit se pun sarea, cimbrul şi maghiranul. Lintea trebuie să fie fiartă când se pune sarea, deoarece aceasta menţine bobul tare. Se amestecă cu grijă să nu se sfărâme boabele. Când se opreşte focul, se pune uleiul presat la rece.

Mazăre bătută cu cartofi

500 g mazăre uscată, 250 g cartofi, 1 morcov, 50 g+50 g ceapă, 150 g ulei presat la rece, sare de mare, 1/4 linguriţă salvie.

1/2 kg mazăre uscată se lasă la înmuiat 2 h în apă călduţă. Se scurge şi se pune cu apă rece pe foc mic să fiarbă încet. Se adaugă 50 g ceapă, un morcov, salvia şi cartofii. Când mazărea este bine fiartă şi foarte scăzută, se trece prin sită sau prin aparatul de făcut suc de roşii, fiind încă fierbinte. Se pune într-o cratiţă şi se bate pe marginea maşinii, până creşte şi se face spumoasă. Se adaugă ulei, puţină sare şi deasupra, la dorinţă, se pune restul de ceapă tăiată felii şi înăbuşită în abur.

Obs.: La această combinaţie, este obligatorie prezenţa condimentelor pentru o mai bună digestie. Deci nu uitaţi salvia. Cei sănătoşi pot servi mazărea bătută cu ceapa călită în ulei până îşi dezvoltă aroma, dar fără a se îngălbeni.

Mazăre şi cartofi fierţi

1 kg mazăre, 50 ml ulei presat la rece, condimente.

Condimente: sare de mare, 1 legătură mărar tocat, puţin pătrunjel, salvie sau alt condiment.

Se fierbe mazărea acoperită, în abur, cu puţină apă şi un condiment. Când a fiert, se opreşte focul, se strecoară, se pune în castron, adăugând puţină sare şi ulei. Se presară

Scanned with OKEN Scanner

mărar şi pătrunjel tocat. Se mai lasă puţin acoperit. Se serveşte caldă, împreună cu cartofi fierţi tăiaţi felii. Dacă nu se strecoară, se serveşte cu cartofi pasaţi.

Mazăre şi fasole bătută

500 g mazăre uscată, 250 g fasole boabe, 1 morcov, 100 g ceapă, 250 g ulei presat la rece, sare de mare, 1/4 linguriţă salvie.

Mazărea şi fasolea se pun separat la înmuiat în apă. Fasolea se opăreşte de două ori, se scurge şi se pune împreună cu mazărea şi cu apă rece pe foc mic, să fiarbă încet. Se adaugă 50 g ceapă, salvia şi un morcov. Când mazărea şi fasolea sunt bine fierte şi mâncarea foarte scăzută (fiind încă fierbinte), se trece prin sită sau prin aparatul de făcut suc de roşii şi se adaugă sare. Se pune într-o cratiţă şi se bate până crema creşte, încorporează tot uleiul şi se face spumoasă. La dorinţă, se pune restul de ceapă tăiată felii şi înăbuşită în abur.

Obs.: Cei sănătoşi o pot servi cu ceapa călită în ulei până îşi dezvoltă aroma, dar fără a se îngălbeni. Combinaţia de mazăre şi fasole bătută este mai gustoasă decât mazărea simplă bătută.

Mazăre verde cu roşii

1,5 kg mazăre, 2 cepe, 50 g făină integrală, 250 ml suc de roşii sau 300 g roşii, 100 ml ulei presat la rece, condimente.

Facultativ: 1-2 linguri miere.

Condimente: 1-2 legături mărar, 1/2 linguriţă praf sau 3-4 frunzuliţe rosmarin, salvie sau busuioc, sare de mare.

Se înăbuşă ceapa tocată în puţină apă, se adaugă făina şi mazărea şi se lasă să fiarbă, adăugând câte puţină apă. Când mazărea este aproape fiartă, se pun sucul de roşii sau roşiile curăţate de pieliţă şi tăiate cubuleţe, salvia, rosmarinul sau busuiocul. Se mai lasă să dea câteva clocote şi, când mazărea a fiert, se opreşte focul. Se adaugă mărarul tocat, sare, miere după gust şi ulei. Se ţine acoperit 30 minute.

Obs.: Pentru cei sănătoşi, mâncarea se face cu ulei de la început. La ieşirea din post, se serveşte cu frigănele.

Mâncare de bob

500 g bob, 1 morcov, 1 ceapă, 50 ml ulei presat la rece, 250 ml suc de roşii sau 300 g roşii, 1 foaie de dafin, 2 cartofi sau 1 lingură făină integrală, sare de mare, cimbrişor sau ghimbir.

Se spală şi se pune bobul la înmuiat de seara. A doua zi se strecoară şi se pune la fiert într-o cratiţă cu lichid, cât să îl acopere. Este bine dacă avem o supă de legume în loc de apă, în care să fiarbă. Când a fiert pe jumătate, se adaugă ceapa tocată şi morcovul tăiat rondele şi, puţin mai târziu, cartofii tăiaţi cubuleţe mici sau făina dizolvată. Când aproape au fiert cartofii, se pun sucul de roşii, sarea şi se introduce totul în cuptor, până mai scade puţin. Se scoate când este gata şi se condimentează.

Scanned with OKEN Scanner

Mâncare de cartofi, dovlecei şi morcovi cu soia

4-5 cartofi mari, 2 dovlecei mari, 3 morcovi mari, 2 cepe, 350 g roşii sau 300 ml suc de roşii, 50 ml ulei presat la rece, 2 legături pătrunjel, 1 legătură mărar verde, 2-3 căţei de usturoi, sare de mare, 25-50 g soia (preferabil cubuleţe sau sub formă de şniţele), 1 1/2 căni apă clocotită.

Se pune 1/4-1/2 punguliţă soia la înmuiat în 1 1/2 cană apă clocotită, timp de 1/2 h. Se curăţă zarzavatul. Se pune o cratiţă (preferabil cu fundul gros – din fontă, Zepter etc.) pe o tablă aşezată deasupra ochiului de la aragaz. Se taie mărunt ceapa şi se pune în cratiţă. Cratiţa va fi acoperită cu un capac, pentru ca fierberea să se facă în abur. Se taie morcovii rondele şi se pun în cratiţă peste ceapa călită. Se adaugă puţină apă (maximum 1 cană) şi soia scursă de apă. Se taie dovleceii şi cartofii cubuleţe sau rondele şi se pun şi ei în cratiţă. Se mai toarnă puţină apă, după cum este nevoie. Când zarzavatul este aproape fiert, se toarnă sucul de roşii sau se pun roşii (preferabil decojite) tăiate mărunt şi 1 legătură de pătrunjel de asemenea mărunţit. La ultimul clocot, se pun usturoiul tăiat mărunt şi puţină sare după gust, se amestecă şi se opreşte focul. Apoi, se adaugă pătrunjel şi mărar tăiat mărunt. Se mai lasă cratiţa acoperită, ca să infuzeze. În farfurie se va adăuga puţin ulei.

Mâncare de cartofi sau napi cu mazăre

1 kg cartofi sau napi, 250 g mazăre verde, 100 g ceapă, 350 g roşii sau 300 ml suc de roşii, 50 ml ulei presat la rece, 1 legătură pătrunjel şi mărar verde, puţin chimen pisat cu cimbrişor, sare de mare.

Se înăbuşă în abur ceapa tocată mărunt. Peste ceapă se pune mazărea şi se adaugă puţină apă. Se lasă să fiarbă acoperit. Se curăţă cartofii (napii nu se curăţă) de coajă şi se taie cubuleţe. Se pun peste mazărea pe jumătate fiartă. Când aproape au fiert, se adaugă suc de roşii, sare şi se introduce totul în cuptor. Când s-au făcut, se scot, se adaugă condimentele şi uleiul. Se mai ţine vasul acoperit ca să infuzeze cu condimentele.

Mâncare de dovlecei cu mazăre

1 kg dovlecei de mărime potrivită, 2-3 cepe, 300 g mazăre verde, 4-5 roşii sau suc de roşii, 2 legături verdeaţă (mărar, pătrunjel) sau ghimbir, puţină supă de legume sau apă, 100 ml ulei, sare.

Facultativ: suc de lămâie.

Mazărea se înăbuşă împreună cu ceapa tocată în puţină apă, mai mult în abur. Când este aproape fiartă, se adaugă dovleceii bine spălaţi şi tăiaţi cubuleţe, roşiile curăţate de pieliţe şi tăiate cubuleţe şi puţină supă de legume sau apă. Se introduc în cuptor să scadă la foc mic. Dovleceii nu trebuie să se înmoaie prea tare. Dacă este necesar, se pun şi 2-3 feliuţe de lămâie curăţate de coajă şi sâmburi. Imediat ce se scoate din cuptor, se adaugă sare, ulei de măsline şi verdeaţă tocată. Se poate servi rece.

Scanned with OKEN Scanner

Mâncare de frunze de gulioare cu soia

700 g frunze de gulioare, 50-100 g soia bucăți, 2 căni apă clocotită, 2-3 cepe, 250 ml suc de roșii sau 300 g roșii, supă de legume sau apă, 40 ml ulei presat la rece, sare de mare, puțin busuioc sau ghimbir.

Se ține soia în apă clocotită 1/2 h. Se opăresc frunzele bine spălate. Se înăbușă ceapa tocată în abur, se adaugă soia scursă de apă, se toarnă puțină supă de legume sau apă și se lasă să fiarbă 20 minute. Se pun frunzele de gulie tăiate șuviță, sucul de roșii sau roșiile date pe răzătoare, sarea și se mai lasă să fiarbă în cuptor. Când se scoate, opțional, se presară busuioc. La servire, se pune puțin ulei presat la rece.

Mâncare de linte

0,5 kg linte, 2 cepe, 1 morcov, 5-6 gogoșari, eventual copți (sau pastă de ardei sau 1 linguriță boia dulce), sare de mare, ulei presat la rece (de măsline), 500 g roșii sau zeamă de lămâie (1/2 lămâie), verdeață (mărar, pătrunjel), rosmarin, salvie sau cimbru, câteva boabe piper.

Opțional: 1/2 linguriță miere și 2 căței de usturoi.

Lintea aleasă de pietricele se pune la înmuiat, la fel ca fasolea boabe. Se ține cel puțin 2 h în apă călduță sau, peste noapte, în apă rece. Se pune la fiert în apă rece cu ceapă tocată, gogoșari tăiați felii și morcov tăiat mărunt. Trebuie să fiarbă la foc mic, ca să nu se terciuiască. Când este fiartă, trebuie să aibă apă numai cât să o cuprindă. Dacă nu am pus gogoșari, se pun pastă de ardei sau boia pentru culoare, roșii curățate de pieliță și tăiate feliuțe sau suc de roșii (ori puțină zeamă de lămâie), opțional usturoi, salvie, rosmarin sau cimbru, piper. Sarea se pune la sfârșit, pentru ca să nu rămână lintea tare. Când se ia de pe foc, se pun ulei, opțional miere și verdeață. Se lasă acoperit 15 minute. Se servește caldă.

Obs.: La ieșirea din post, se adaugă o bucățică de unt tăiat (ca să se topească repede).

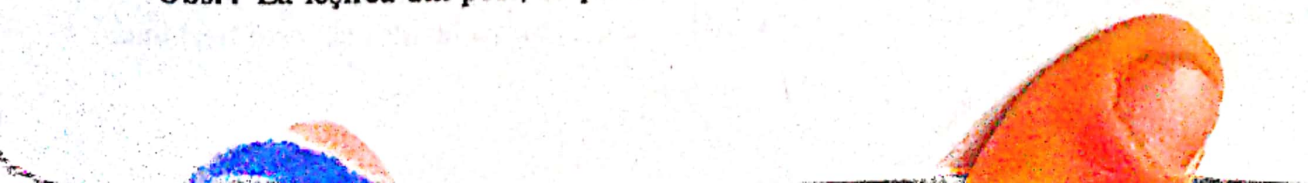
Mâncare de mazăre verde cu morcovi

1 kg mazăre verde, 500 g morcovi, 2 cepe, sare de mare, 100 ml ulei presat la rece, 1-2 legături de mărar, 1 legătură pătrunjel verde sau asmățui, mărar, salvie sau busuioc.

Facultativ: 1 linguriță miere, 1 salată verde, salvie sau busuioc, pătrunjel verde sau asmățui.

Se fierbe în abur ceapa. Când s-a călit, se adaugă puțină apă și morcovii tăiați juliene sau rondele foarte subțiri. Când au fiert pe jumătate, se pun mazărea boabe și (facultativ) salata. Se toarnă o cană de apă și se lasă să fiarbă. Când totul a fiert, se bagă la cuptor să scadă, se adaugă salvie sau busuioc și, când se scoate, se adaugă miere, sare, ulei și verdeața tocată. Se lasă să infuzeze sub capac.

Obs.: La ieșirea din post, se poate servi cu smântână.



Scanned with OKEN Scanner

Mâncare de păstăi de bob

500 g păstăi de bob fragede şi tinere, 3 linguri ulei de măsline, 2 cepe, 2-3 boabe piper, 4-5 roşii sau suc de roşii, sare de mare, verdeaţă (mărar, pătrunjel), opţional ghimbir.

Ceapa tocată mărunt se înăbuşă în abur. Se adaugă păstăile alese şi spălate. Se pune din când în când puţină apă. Când păstăile sunt aproape fierte, se adaugă roşiile date pe răzătoarea cu găuri mari sau suc de roşii, piper şi sare. Se introduce totul în cuptor, ca să mai scadă. Când se scoate, se adaugă uleiul şi verdeaţa tocată. Se mai ţine acoperită. Se serveşte rece sau caldă.

Mâncare de ţelină cu mazăre

1 kg ţelină, 2-3 cepe, 1 morcov mare, 200 g mazăre, 100 g măsline, 100 ml ulei presat la rece, 1 lămâie, sare, câteva boabe de piper, 1-2 legături verdeaţă (mărar), 1 lingură făină integrală, supă de legume sau apă.

Ţelinele se curăţă de coajă şi se taie felii. Ceapa tocată se înăbuşă în abur. Se adaugă mazărea şi morcovul tăiat feliuţe, feliile de ţelină, apoi făina, şi se stinge cu un pahar cu supă de legume sau apă. Când este aproape gata, se adaugă măsline desărate, feliuţe de lămâie curăţată de coajă, sare de mare şi 4-5 boabe piper. Se consumă atât caldă, cât şi rece, cu ulei şi cu verdeaţă tăiată mărunt.

Musaca de varză cu soia

1 varză mică murată, 1 varză dulce (preferabilă combinaţia lor), 50-100 g soia granule, 3 cepe, 250 ml suc de roşii sau 300 g roşii, sare de mare, câteva boabe de piper, 3 linguri ulei de măsline, condimente.

Condimente : cimbru sau cimbrişor, salvie, nucşoară şi un vârf de cuţit fenicul ; mărar.

Se taie varza fideluţă. Soia se ţine 30 minute în vas, cu 2 căni apă clocotită. Ceapa se toacă mărunt. Într-o cratiţă, se pun straturi alternative de varză, soia scursă de apă, ceapă, roşii, cimbru şi alte condimente după gust. Se adaugă puţină apă. Dacă varza este numai dulce, se va pune puţin borş sau, mai bine, se va opări de la început varza în apă cu borş. În acest caz, se va presăra şi puţină sare între straturi. Se fierbe acoperit, în cuptor. Când se serveşte mâncarea, se va pune ulei presat la rece.

Piure de bob uscat sau fasole boabe

500 g bob uscat sau fasole boabe, 1-2 cepe, 5 linguri ulei presat la rece (măsline sau porumb), 4 căţei de usturoi sau leurdă, sare de mare, opţional puţin cimbru sau ghimbir, 1 morcov, 1/4 ţelină sau păstârnac.

Se alege bobul (sau fasolea), se spală şi se pune la înmuiat 6-8 h. Apoi se scurge apa. Fasolea se opăreşte de două ori înainte de gătire. Se fierbe bobul (fasolea boabe) în apă cu zarzavat (ceapă, morcov, ţelină, leurdă). La ultimele clocote, când este aproape fiert, se adaugă puţină sare. Când bobul s-a fiert bine, se scurge apa şi se trece prin sită sau se pasează cu mixerul (aparatul de separat cojile de roşii pentru fasole) cât este fierbinte.

Scanned with OKEN Scanner

Aceasta deoarece pielița este indigestă. Piureul obținut se bate bine cu o lingură de lemn, se mai adaugă usturoi pisat, opțional cimbru, sare după gust și ulei pus câte puțin. Se călește o ceapă tăiată sub formă de solzi în abur și se pune deasupra piureului.

Praz cu soia

4 fire praz, 1 pungă cu bucăți de soia, 1-2 morcovi, 3 căni apă pentru înmuiatul soiei, 1-2 cepe, 1/2 kg roșii sau suc de roșii, 1 lămâie, 1/2 lingură făină integrală, 4-5 boabe piper, salvie, 4-5 linguri ulei de măsline, 2 legături verdeață (mărar, pătrunjel), 1/2 l supă de legume sau apă, sare de mare.

Opțional: măsline dietetice, 2-3 căței de usturoi.

Se înmoaie soia 30 minute în apă fierbinte. Ceapa tocată și prazul tăiat rondele de 4 cm lungime se înăbușă preferabil în abur fără ulei. Soia se scurge de apă și se pune în mâncare, apoi se adaugă supă de legume sau apă. Când a fiert, se pun roșiile curățate de pielița și tăiate cuburi sau date pe răzătoarea mare, ca să separe pielițele, făina, măslinele și usturoi (opțional), condimentele, felii de lămâie fără coajă și sarea. Se ține pe foc mic 15 minute, pentru ca soia să tragă din sos. Când este gata, se adaugă uleiul și verdeața tocată. Se ține sub capac 15 minute să infuzeze.

Sarmale cu leguminoase

1 varză acră, 1/2-1 varză dulce, 300 g leguminoase (ex. linte), 150 g orez, 2-3 cepe, 1-2 morcovi, 1 gogoșar sau ardei capia, 300 ml suc de roșii, 1 linguriță boia dulce, sare de mare, câteva boabe piper, 1 vârf de cuțit nucșoară sau ghimbir, 1 linguriță cimbru, mărar (preferabil semințe), 1-2 foi dafin, 150-200 ml ulei de măsline.

Se pune lintea la înmuiat în apă rece timp de minim 3 h și se fierbe în altă apă. Trebuie să dea numai în 2-3 clocote. Orezul spălat se pune la înmuiat. Se călesc în puțin ulei ceapa și ardeiul tocat mărunt, morcovul ras, orezul, lintea, condimentele și jumătate din sucul de roșii. Boiaua se pune la sfârșit. Se umplu foile de varză acră cu această compoziție. Pe fundul vasului se toarnă puțin ulei, apoi se pun intercalat un strat de varză dulce tocată, un strat sarmale, 1 foaie dafin, mărar, boabe de piper, ultimul strat fiind de varză tocată, suc de roșii, cimbru. Se toarnă apă până la jumătatea nivelului de sarmale, se pune capac și se fierb. Se bagă puțin și la cuptor.

Șnițele din soia

6-7 bucăți de șnițel din soia (din comerț), 1 ceapă, 4-5 fire usturoi verde sau 2 căței usturoi (sau câteva foi de leurdă), 1 linguriță boia de ardei, 1 lingură zahăr brut, 1 cană suc de roșii sau roșii tăiate felii, un praf sare de mare, ulei de măsline, condimente (facultativ): 1 foaie dafin, cimbru, busuioc, 1 vârf de cuțit ghimbir sau alte amestecuri cu: 1 linguriță semințe de mărar, 1 vârf de cuțit nucșoară, 1 linguriță maghiran, 1 linguriță coriandru, puțin șofran etc.

Se acoperă bucățile de șnițel cu apă clocotită și se țin 20 de minute, apoi se scurg. Într-o crăticioară (preferabil cu fund gros) se pun ceapa tăiată solzișori și usturoiul ca să se călească uscat (în abur, sub capac) sau cu puțin ulei de măsline, apoi se așază

Scanned with OKEN Scanner

bucăţile de şniţel peste care se toarnă sucul de roşii şi un pic de apă. Se presară zahărul, sarea şi celelalte condimente. Se lasă să fiarbă acoperit. Se servesc cu legume fierte în abur.

Tocăniţă de soia

1/2 pungă cu bucăţi de soia, 2 căni apă pentru înmuiatul soiei, 4 cepe, 2 linguri de zarzavat ras de ciorbe (morcov, ţelină, gogoşar, păstârnac), 1/2 kg roşii sau suc de roşii, câţiva căţei de usturoi, 2 foi dafin, 2-3 boabe piper (facultativ), 4-5 linguri ulei de măsline, 2 legături verdeaţă (mărar, pătrunjel), rosmarin, oregano sau nucşoară, 1 cană apă, sare de mare.

Opţional: 2 fire praz, 4-5 gogoşari sau ardei capia şi câteva măsline dietetice.

Se înmoaie soia 15-30 minute în apă fierbinte. Ceapa tocată (eventual şi prazul tăiat rondele) se înăbuşă preferabil în abur fără ulei, apoi se adaugă zarzavatul, opţional gogoşarii sau ardeii (preferabil copţi), curăţaţi şi tăiaţi mărunt, şi 1 cană apă. Soia se scurge de apă şi se pune în mâncare. Se adaugă roşiile curăţate de pieliţă şi tăiate cuburi sau date pe răzătoarea mare, ca să separe pieliţele, condimentele, usturoiul pisat sau tăiat feliuţe, sare. Opţional, se adaugă la mâncare câteva măsline dietetice sau opărite în apă pentru desărare. Se ţine pe foc mic 15 minute, pentru ca soia să tragă din sos. Când este gata, se adaugă uleiul şi verdeaţa tocată. Se ţine sub capac 15 minute să infuzeze. Această mâncare se poate sevi cu macaroane, orez, piure de cartofi etc.

Zacuscă de fasole boabe şi gogoşari

50 gogoşari, 1 kg fasole boabe, 1 kg ceapă, 2 kg roşii, 250 ml ulei de măsline, 2 foi de dafin, sare de mare, 10 boabe piper, 3 linguri zahăr brut sau de trestie, salvie sau ghimbir.

Fasolea înmuiată înainte se opăreşte de două ori şi se pune la fiert în apă clocotită. După ce a fiert, fără să se zdrobească boabele, se scurge şi se lasă să se răcească.
Se coc gogoşarii puşi pe o tavă în cuptor şi se pregătesc ca la reţeta „Zacuscă de gogoşari". Se pun la fiert într-un vas pus pe o tablă groasă, la foc mic, adăugând piper, zahăr, foi de dafin, salvia, ceapa tocată şi roşiile tăiate felii. Se amestecă şi, când au fiert, iar zeama a mai scăzut, se adaugă fasolea şi sarea. Se lasă să clocotească, apoi se opreşte focul. Se pune în borcane şi se procedează ca la reţeta „Zacuscă de gogoşari".

Obs.: Cei sănătoşi pot pune uleiul de la început la fiert.

Scanned with OKEN Scanner

Preparate din peşte

(pentru zilele cu „Dezlegare la peşte")

Ardei, sarmale umplute cu peşte

4 ardei graşi, câteva foi de varză acră sau frunze de viță, 300 g peşte alb fără oase, 1-2 felii de pâine graham, 5-6 linguri orez crud sau 150 g orez semifiert, 2 cepe, 50 ml vin, facultativ puțin borș, lămâie sau zeamă de varză, circa 500 ml suc de roşii, verdeață tocată (tarhon, mărar, pătrunjel), condimente (vezi „Pasta roşie de grâu încolțit", la care se mai poate adăuga 1 cuişor şi 1-2 boabe ienibahar), sare de mare, ulei de măsline.

Orezul se spală şi se pune la înmuiat. Pâinea se înmoaie şi ea în apă rece şi se stoarce bine. Peştele, dacă are oase, se prepară puțin în abur sau la cuptor (stropit cu vin natural), apoi se curăță de oase. Se dă prin maşina de tocat sau robot, împreună cu pâinea înmuiată. Se adaugă orezul crud sau fiert pe jumătate, ceapa tocată, care eventual se poate căli uscat (se poate pune şi crudă), suc de roşii, vin, verdeață, condimente. Cu această umplutură se pot umple ardeii curățați de semințe şi cotoare, foile de varză sau frunzele de viță, roşiile etc. Ardeii se pot astupa cu cotoarele lor sau cu felii de mere acrişoare. Se pun în cratiță cu fundul gros şi se toarnă suc de roşii sau sos de roşii făcut cu puțină făină integrală şi ceapă. În sosul de roşii se poate adăuga după gust puțin borș, lămâie sau zeamă de varză. În compoziția de umplut ardeii se pune ceva mai multă sare decât la sarmalele în foi de varză acră. Este bine ca pe focul mic de la aragaz să se pună o tablă, apoi cratița. În farfurie, când se serveşte, se toarnă puțin ulei presat la rece.

Obs.: În zilele care nu sunt de post, se poate servi cu smântână acrişoară sau lapte bătut. Se serveşte cu salată acrişoară de varză dulce cu sfeclă sau hrean ras şi eventual puțin vin diluat cu ceai de plante.

Bulz cu peşte

Mămăligă, peşte cu carnea albă, sare de mare, suc de lămâie, ulei de măsline, coriandru, ienibahar, cuişoare.

Se face o mămăligă mai moale. Peştele, fiert în abur sau la cuptor, se curăță de oase şi se mărunțeşte. Se sărează şi se stropeşte cu mult suc de lămâie. Se adaugă o cantitate suficientă de coriandru şi ienibahar. Se unge palma cu ulei de măsline şi se pune pe ea un strat de mămăligă. În mijlocul stratului se pune puțină umplutură de peşte. Se adună marginile peste umplutură şi se dă formă de bilă. Se pune în tava unsă cu ulei de măsline. Se repetă operația până se termină umplutura de peşte. În fiecare bulz se înfig câte 1-3 cuişoare, funcție de mărimea bilei. Bilele se ung puțin cu pensula înmuiată în ulei de măsline. Se introduce tava în cuptorul încălzit şi se ține 30-45 minute (funcție de cuptor). Se consumă calde cu o salată acrişoară.

Scanned with OKEN Scanner

Musaca de peşte

6 cartofi, 300-400 g (3-4 fileuri) peşte cu carnea albă, 1-2 cepe, 3-4 roşii sau 200 ml suc de roşii (sau sos de roşii), 3 linguri ulei de măsline, 1-2 linguri pesmet de graham, sare de mare, piper boabe, condimente (vezi „Pasta roşie de grâu încolţit").

Cartofii fierţi în coajă se curăţă şi se taie rondele. Peştele se fierbe în abur (acoperit, stropit cu apă sau vin), vasul fiind pus la foc mic pe o tablă groasă. Când a fiert (nu prea tare, la 60°C), se curăţă de oase (dacă nu este filé). Într-un vas (preferabil Yena) uns cu ulei de măsline, se pun straturi alternative de cartofi, ceapă tăiată peştişori, peşte şi suc de roşii sau (preferabil) un sos de roşii care este mult mai aromat şi leagă mai bine. Dacă nu folosim sos de roşii, sucul de roşii se va aroma cu combinaţia de condimente sau ienibahar, cuişoare. Alternanţa de straturi se termină cu ceapă şi sos. Se presară pesmet şi se introduce compoziţia în cuptorul încins pentru circa 20 minute.

Pastă de peşte cu maioneză dietetică

1 peşte (300-500 g) fiert şi dezosat, maioneză de post, 1/4 ceapă mare, maximum 100 ml suc de roşii, condimente : ienibahar sau coriandru, 2-4 căţei de usturoi, 2-3 cuişoare, tarhon, 1 foaie dafin, 1 legătură pătrunjel verde.

Se amestecă în cantităţi egale peşte fiert în abur (sub capac, cu tablă groasă dedesubtul vasului cu fund gros), doar stropit cu puţin vin şi cu condimente (usturoi, cuişoare, ienibahar, coriandru, dafin) şi maioneză, făcută din 2 cartofi cu ceva mai mult muştar şi lămâie. Se freacă apoi cu ceapa tocată fin, cu suc de roşii (pus atât cât este necesar pentru a rămâne pasta închegată) şi cu o legătură pătrunjel verde sau tarhon fin tocat. Se serveşte pe felii de pâine graham sau secară uscate sau pe felii din orez expandat (din comerţ).

Obs. : În afara zilelor de post, această pastă se poate face cu unt în loc de maioneză, adăugând ceva mai multă ceapă şi condimente pisate (ienibahar sau coriandru, 1 cuişor, opţional 1 căţel de usturoi etc.) sau zeamă de lămâie.

Peşte la cuptor

1 kg peşte, ulei de măsline, lămâie, pătrunjel verde, sare de mare, cuişoare, ienibahar sau coriandru, maximum 100 ml vin.

Facultativ : usturoi şi cimbru.

Peştele (de exemplu, scrumbie) se curăţă, se spală, se sărează. În peşte se introduce câte un cuişor, ienibahar sau coriandru pisat, opţional usturoi zdrobit şi cimbru. Se introduce în pungă de hârtie sau se înfăşoară în hârtie pergament, pentru a nu se scurge sucul. Se pune într-o tavă, care se introduce în cuptor, unde se ţine 40-45 minute. Când este gata, se scoate din hârtie, se scurge zeama lăsată într-un castron şi este amestecată cu zeamă de lămâie, 2-3 linguri vin şi ulei. Peştele se serveşte stropit cu acest sos şi garnisit cu felii de lămâie şi pătrunjel verde.

Scanned with OKEN Scanner

Peşte, cartofi şi praz

6 cartofi, 300 g (3 fileuri) peşte cu carnea albă, 1 ceapă mare, 2 bucăţi praz, ulei, sare de mare, piper boabe, amestec de condimente sau 2 cuişoare, ulei de măsline.

Cartofii fierţi în coajă se curăţă şi se taie rondele. Peştele curăţat şi spălat se taie felii. Ceapa şi prazul tăiate mărunt se înăbuşă în abur, se adaugă peştele, care se ţine şi el tot în abur (pe foc mic, vasul pus pe o tablă groasă şi acoperit cu capac, peştele stropit cu apă sau vin) puţin timp (60°C). Se pun, în vas Yena uns cu ulei de măsline, straturi alternative de cartofi, ceapă cu praz, peşte. Se stropeşte şi deasupra cu puţin ulei de măsline. Se gratinează în cuptor. Se serveşte fierbinte.

Peşte dietetic

200 g peşte cu carnea albă, 1 ceapă, 2-3 roşii, 1 ardei, condimente : usturoi, verdeaţă etc., lămâie, ulei de măsline.

Se pun legumele tăiate feliuţe şi peştele curăţat şi spălat să fiarbă în abur (se stropeşte cu puţină apă sau vin), într-o cratiţă cu fundul gros, cu capac şi pusă pe o tablă deasupra focului dat la minimum. Se lasă puţin timp, până ajunge la o temperatură până în 80-100°C. Se opreşte focul şi se lasă să scadă temperatura. Apoi se pune în farfurie, se stropeşte cu puţin ulei de măsline şi se serveşte cu usturoi (mujdei) sau se garniseşte cu verdeaţă tăiată mărunt şi lămâie. Se mai poate servi cu piure de cartofi făcut cu o parte din apa în care au fiert cartofii curăţaţi şi tăiaţi cubuleţe, în care s-au adăugat puţin ulei de măsline şi un praf de sare. La sfârşit, cine doreşte poate adăuga şi mujdei de usturoi. Nu va lipsi salata de crudităţi, iar cei ieşiţi din criză pot să bea puţin vin.

Peşte cu broccoli şi alte legume

1-1,5 kg peşte slab cu carnea albă (şalău), câteva bucheţele broccoli, 2 morcovi mari, 1 rădăcină păstârnac (mare), 2 cepe, 1 ţelină, 1 ardei capia, câteva tije de leuştean sau ţelină, ulei de măsline, lămâie, coriandru, ienibahar.

Peştele curăţat şi spălat se umple cu felii de lămâie şi boabe de coriandru. Pe exterior se presară puţin ienibahar pisat. Într-o tavă în care am turnat puţin ulei de măsline, se pun legumele tăiate felii subţiri sau juliene, tijele de leuştean mărunţite şi bucheţelele de broccoli. Se toarnă o cană de apă şi se introduc în cuptor la foc mediu. Se ţin 1/4 h, apoi se introduce şi peştele. Se mai lasă în cuptor 20-30 de minute.

Peşte cu maioneză andaluză

300 g (3 fileuri) peşte cu carnea albă, maioneză andaluză, condimente : ienibahar, cuişoare sau amestec de condimente (vezi „Pasta roşie de grâu încolţit").

Peştele se fierbe în abur (acoperit, stropit cu apă sau vin), vasul fiind pus la foc mic pe o tablă groasă. Când a fiert (nu prea tare, la 60°C), se curăţă de oase (dacă nu este filé). Se amestecă apoi cu maioneza şi condimentele eventual după ce a fost mărunţit.

Scanned with OKEN Scanner

Peşte cu morcovi la cuptor

2-3 fileuri de peşte cu carnea albă, 1-2 morcovi, 2 roşii sau 1 pahar suc de roşii, 1 ardei gras sau gogoşar, 1 pahar vin, condimente: amestec (vezi „Pasta roşie de grâu încolţit") sau numai ienibahar ori coriandru, cuişoare, maghiran, oregano, nucşoară etc., puţin ulei de măsline, sare de mare.

Facultativ: 1 ceapă, 2 fire de praz.

Este preferabil un peşte mai gras. Se curăţă, se spală zarzavatul, se pune în tava unsă cu ulei de măsline sau într-un vas cu fund gros acoperit cu capac (în abur, cu foarte puţină apă, fără ulei, la foc mic), se adaugă opţional ceapa şi prazul tăiate felii şi morcovii tăiaţi rondele. Când s-au înmuiat, se pune peştele, se acoperă cu felii de roşii sau suc de roşii şi 1 ardei gras ori gogoşar tăiate mărunt. Se pune un praf de sare şi se toarnă vin. Apoi se adaugă condimente după gust. Se introduce din nou tava în cuptor (dacă nu am pus în vas acoperit la foc mic). Ca să fie mai bine pătruns, se poate crea abur în cuptor, dacă se pune un vas cu apă sub grătarul pe care se află tava. Dacă nu s-a pus ulei în tava introdusă la cuptor, atunci se va turna puţin ulei de măsline după scoaterea din cuptor.

Peşte cu morcovi şi ţelină

300 g peşte cu carnea albă, 1 ceapă, 1 ţelină, 1 morcov, ulei de măsline, 1/2 lămâie, 2-3 prize şofran, piper boabe, 2 linguri coriandru, 1 cană suc de roşii, 2-3 căţei de usturoi, 1 pahar vin, sare de mare.

Se taie ţelina bastonaşe, ceapa felii subţiri, morcovul rondele sau juliene. Se pun legumele într-un vas termorezistent cu puţin ulei de măsline şi un pahar de apă şi se introduc în cuptor. După ce legumele s-au înmuiat, se adaugă peştele curăţat, în care se pun felii de lămâie, condimente, feliuţe de usturoi, sare. Se toarnă suc de roşii şi vin şi se dă din nou la cuptor.

Peşte cu salată de cartofi

Câteva bucăţi de peşte fiert în abur sau marinat, 4-5 cartofi fierţi în coajă, 1 ceapă, câteva măsline desărate, facultativ – puţin castravete sau gogoşar murat, sare de mare, ulei presat la rece, puţină verdeaţă (pătrunjel, mărar), puţin oţet de mere.

Facultativ: alte legume (morcov, ţelină, păstârnac) crude sau fierte, puţină zeamă de la murături sau zeamă de la peştele marinat.

Se taie peştele, ceapa, murăturile în felii subţiri. Cartofii şi eventual alte legume fierte se taie cubuleţe. Legumele crude se taie foarte subţire sau se rad. Se pun în castron şi se toarnă peste ele ulei şi un strop de oţet de mere ca la salată (eventual puţină zeamă de la peştele marinat sau de la murături). Se presară deasupra verdeaţă tăiată mărunt. Se lasă puţin înainte de servire ca să se pătrundă. Dacă salata nu conţine legume crude, se va consuma cu ardei, roşii sau alte cruditaţi.

Scanned with OKEN Scanner

Peşte cu sos à la grecque

Peşte (de exemplu, scrumbii), sos à la grecque (vezi la „Sosuri") din : lămâie, apă minerală, ulei, verdeaţă.

Peştele se face la cuptor (vezi „Peşte la cuptor") sau stropit cu apă ori vin în abur (sunt indicate vase Zepter sau vase cu fund gros puse pe o tablă groasă) la foc foarte mic. Se serveşte cu sos à la grecque, care se toarnă când peştele s-a răcit.

Peşte cu sos provensal

1 kg peşte alb (preferabil fără oase), 2 cepe, 1 lingură făină integrală, 50-100 ml vin, 1 foaie dafin, 4-5 boabe piper, mărar, zeamă de lămâie, „Sos provensal" făcut din : 600 g roşii, 1-2 căţei usturoi, pătrunjel, puţin zahăr brut, un praf de sare de mare, 1-2 linguri ulei de măsline.

Facultativ : în loc de dafin se pot pune alte condimente, de exemplu rosmarin, busuioc sau cimbru.

Peştele curăţat, spălat şi stropit cu zeamă de lămâie se fierbe mai mult în abur, pe ochiul de la aragaz, sau se pune în cuptorul încins (preferabil în vas Yena), împreună cu ceapa tăiată rondele, condimentele, făina şi vinul, adăugând şi componentele de la sosul provensal (conform reţetei de la „Sosuri"). Se ţine totul la cuptor 10-20 minute. La servire, se poate presăra cu mărar sau pătrunjel verde.

Peşte cu sos ravigot

Peşte rasol sau la cuptor, „Sos de castraveţi (ravigot)" din : castraveţi muraţi dietetic, ceapă, maioneză dietetică, verdeaţă.

Facultativ : capere, ienibahar.

Peştele curăţat, spălat se fierbe mai mult în abur sau la cuptor şi, rece, se serveşte cu sos preparat conform reţetei de la „Sosuri".

Peşte înăbuşit

1 kg peşte, 1 ceapă mare, 5 legături mari mărar verde (trebuie să predomine), 3 legături pătrunjel verde, 3-4 legături mari lobodă, 3 legături mari ceapă verde, 1 legătură mică leuştean verde, 1 foaie dafin, câteva boabe piper, sare de mare, puţin ulei de măsline, 1 vârf cuţit nucşoară, 1 linguriţă oregano, 1/2-1 linguriţă ienibahar măcinat, maghiran, facultativ puţină ştevie.

Se căleşte ceapa tocată în ulei de măsline, sub capac, până ce aceasta se înmoaie puţin. Se adaugă verdeaţa tăiată fin, loboda tăiată juliene, facultativ mirodeniile (care înlocuiesc Delikat-ul) şi un praf de sare. După ce s-au înmuiat zarzavaturile, se adaugă puţină apă (cam 300 ml). Când verdeţurile sunt fierte, se dau uşor la o parte din loc în loc şi acolo se pune peşte porţionat, apoi se acoperă peştele cu verdeaţa fiartă şi se mai lasă puţin să clocotească înăbuşit (sub capac) la foc mic, până ce a fiert şi peştele. Se serveşte cu mămăligă sau pâine.

Scanned with OKEN Scanner

Peşte mărunt cu sos de roşii

1/2 kg peşte mărunt (hamsii), 7 roşii, 2 căpăţâni mici usturoi (sau 1 mare), 3 linguri ulei de măsline, 1 foaie dafin, sare de mare, 1 linguriţă piper pisat (sau boabe), mărar şi pătrunjel verde.

Se curăţă peştele. Dacă este mai mare, se aruncă capetele. Roşiile se fierb şi se strecoară prin sită. Se adaugă usturoi pisat, ulei, foaie dafin, piper. Se fierbe 10 minute la foc mic, amestecând. Apoi se adaugă peştele spălat şi scurs. Se fierbe înăbuşit puţin timp (5-10 minute), agitând cratiţa din când în când – nu se amestecă cu lingura pentru a nu zdrobi peştele. Când este gata, se adaugă mărar şi pătrunjel tăiat fin. Se poate consuma rece cu pâine sau mămăligă.

Pilaf de peşte

1 kg peşte (preferabil gras – de exemplu, somn), 250 g (1 cană cu vârf) orez, 750 ml-1 l apă, 100-150 ml ulei de măsline, 2 cepe (100 g), 2 morcovi, 1 păstârnac, 1 felie de ţelină, 500 g roşii sau 400 ml suc de roşii, câteva boabe piper, 1 foaie dafin, sare de mare.

Orezul se spală bine şi se pune la înmuiat. Se pune la fiert 1 l apă. Se curăţă, se spală şi se taie felii legumele (fără roşii şi ceapă), ceapa se curăţă şi se crestează, apoi se introduc toate în apa fierbinte. Se lasă să fiarbă supa. Se curăţă peştele, se spală şi se introduce în supa de legume. Se mai lasă să fiarbă şi peştele, se scoate şi se curăţă de oase. În supa rămasă şi strecurată, se introduce orezul (se aproximează cantitatea de lichid, ţinând cont că se introduce şi suc de roşii). Se adaugă piper boabe, iar când orezul este aproape fiert se toarnă suc de roşii şi se amestecă. Se mai lasă orezul puţin să fiarbă şi apoi se pun într-un vas puţin ulei, orez, legume din supă, peşte, iarăşi orez şi legume, ulei. Se lasă puţin să se gratineze în cuptor.

Ruladă cu peşte

Aluat de pizza reţeta „A" cu drojdie de bere.

Umplutura : 1/2 kg peşte cu carnea albă (preferabil gras), 5-6 linguri orez, 1-2 cepe, puţin suc de roşii sau roşii decojite şi tăiate mărunt, 2-3 căţei usturoi, suc de la 1/2-1 lămâie, 1 linguriţă boia de ardei sau pastă de ardei, câteva măsline, verdeaţă : 2 legături mărar, 2 legături pătrunjel ; sare de mare, condimente : 1 linguriţă plină cu ienibahar pisat, 2-3 linguri boabe de coriandru, 1 vârf de cuţit ghimbir, câteva cuişoare pisate, sare de mare, 1/2 linguriţă curry, 1 vârf de cuţit piper măcinat.

Umplutura. Orezul spălat şi înmuiat în prealabil se fierbe pe jumătate. Se curăţă peştele şi se fierbe în abur sau se bagă în cuptor. Apoi se curăţă de oase şi se dă prin maşina de tocat sau se pasează cu un robot, împreună cu ceapa. Se amestecă cu restul ingredientelor : verdeaţa tăiată mărunt, suc de roşii şi de lămâie, boia, orez semifiert, condimente după gust, sare de mare.

Se dă drumul la cuptor. Se ia câte o bucată de aluat cât pumnul şi se întinde cu făcăleţul câte o foaie dreptunghiulară ale cărei margini se vor uniformiza cu un cuţit. Pe marginea mai lungă a foii se pune un rând (de 1-2 cm grosime) cu umplutură. Din loc

Scanned with OKEN Scanner

în loc se adaugă câte o bucăţică de măslină. Se rulează (şi se taie restul foii), având grijă ca în final foaia să se suprapună 1 cm. Ruloul obţinut se taie în bucăţi egale care se pun în tava unsă cu ulei de măsline. Bucăţile se vor pune cu partea rulată în jos, apoi se ung cu o pensulă înmuiată în ulei de măsline. Tava se introduce în partea de mijloc a cuptorului (încălzit la treapta 4) şi se ţine cam 35-45 min. (în funcţie de anotimp şi de cuptor). Spre sfârşit, se poate da focul mai tare timp de 5 min. Rulourile trebuie să fie rumenite, astfel fiind mai crocante. Se servesc calde, eventual cu puţin vin alb. Eu am conceput reţeta folosind hering, un peşte gras care are dezavantajul că trebuiesc scoase multe oase. Dar gustul bun al preparatului a compensat munca.

Obs.: Cantitatea de făină pentru aluat este aproximativ egală cu cantitatea de peşte – de exemplu, 500 g făină/500 g peşte.

Salată cu peşte şi maioneză dietetică

Peşte, ceapă (preferabil de apă), morcovi, cartofi, ţelină, păstârnac etc., maioneză dietetică, facultativ măsline.

Se face maioneza cu cartofi sau ţelină, muştar, ulei presat la rece, sare de mare, zeamă de lămâie ceva mai multă. Se taie legumele rădăcinoase în cubuleţe mici şi se fierb mai mult în abur, cu puţină apă şi în vas acoperit. Peştele trebuie să fie fiert sau marinat. Ceapa se taie mare (peştişori). Se amestecă toate cu maioneza şi se decorează cu măsline dietetice.

Scrumbie marinată (reţetă lipovenească)

Scrumbie proaspătă, sare de mare grunjoasă, oţet de mere, boabe de piper, foi de dafin, coriandru, boabe ienibahar etc.

Se spală şi se curăţă foarte bine peştele (să rămână perfect curat). Se taie bucăţi, se sărează foarte bine şi se ţine 2 zile la rece. Apoi se spală bine de sare şi se pune în borcan. Se amestecă apă şi oţet (2 litri apă, 1 litru oţet). Nu se mai pune sare. Se fierbe lichidul cu boabe de piper, foi de dafin etc. Se răceşte şi se toarnă peste peştele din borcan. Se pot adăuga şi boabe de coriandru. Se ţine la rece 4-5 zile ca să se macereze oasele, apoi se poate consuma cu morcov, cartof, ceapă etc.

Somon cu cartofi noi

Somon (păstrăv etc.), câţiva cartofi noi, sare, piper, seminţe fenicul, sare de mare, puţin piper sau curry, 1 lămâie, usturoi, verdeaţă: mărar, pătrunjel, rosmarin, facultativ ulei de măsline.

Cartofii curăţaţi se fierb întregi în abur (să rămână mai tari). Pe somonul bine curăţat şi spălat (şi înăuntru) se presară puţină sare, piper, fenicul. Peştele se pune pe o coală mare de hârtie (pergament), care poate fi introdusă în cuptor (staniolul conţine aluminiu, care este toxic). Rosmarinul verde, mărarul şi pătrunjelul verde se taie bucăţi mai mari şi se pun pe peşte, în jur, deasupra şi dedesubt. Peste verdeaţă se pun felii de lămâie. Se

Scanned with OKEN Scanner

înfăşoară peştele cu totul în hârtie, se leagă cu o sfoară, se udă şi se pune pe un grătar mare de sârmă (precum cele pentru picnic) sau se introduce în cuptor. Separat, se bagă la cuptor cartofii fierţi în abur şi asezonaţi cu sare, piper, rosmarin, usturoi. Peştele se serveşte cu cartofi şi cu o salată acrişoară.

Salate

Salatele de cruditäţi se vor asocia mâncărurilor gătite, pe care le vor completa prin bogăţia de enzime, vitamine şi săruri minerale conţinute. Astfel, se va compensa în mare parte răul făcut de mâncarea gătită, iar digestia va fi ajutată. Salata se poate consuma şi ca mic dejun, la cel puţin 1/2 h după masa de fructe. În acest scop, pentru a fi mai consistentă, se va combina, după preferinţă, cu cartofi fierţi în coajă şi apoi copţi, măsline dietetice, grâu încolţit, soia fiartă, orez fiert, nuci, alune, seminţe sau fulgi de cereale. Se poate consuma cu pâine graham uscată.

La salate, mai ales cu legume fierte, se pot adăuga, dacă avem posibilitatea, *frunze fragede* vitaminizante de păpădie, nalbă, pătlagină, podbal, frăguţă, lucernă, trifoi, soia, morcovi, sfeclă sau muguri fragezi de lucernă ori trifoi, muguri sau frunze de troscot. Ele trebuie să fie proaspăt culese, pentru a avea eficienţa maximă. De asemenea, pentru decor se pot folosi *flori* albe de urzică moartă, petale de gălbenele, cicoare, flori de pomi fructiferi, trandafiri, nalbă, lucernă, salcâm, păpădie, trifoi roşu, recoltate când sunt înflorite 75%. Tot pentru vitaminizare, se poate adăuga în salate *cătină* în diferite forme (boabe, pulpă zdrobită, ulei obţinut prin macerarea cătinei, eventual zdrobite în ulei, preferabil de măsline – dar mirosul este mai dezagreabil, suc etc.). Germenii de cereale (grâu, secară, mei) şi de seminţe (trifoi, floarea-soarelui), seminţele de dovleac, floarea-soarelui (decorticate) şi in, lăstarii (de 8-10 cm înălţime) de orz, tărâţele de grâu vor mări şi mai mult valoarea nutritivă a salatelor. Fiecare le poate adăuga în salate, după posibilităţi şi imaginaţie.

Observaţii:

Cartofii pentru salată se fierb întregi, cu coajă, apoi se coc. Se curăţă şi se taie în felii rotunde şi se stropesc, cât sunt calzi, cu puţin vin alb (în lipsa vinului – cu 1-2 linguri supă ori apă caldă şi puţină sare de mare). Sosul de oţet de fructe sau zeamă de lămâie şi verdeţuri aromate tocate (mărar, pătrunjel, tarhon – după gust) se adaugă cât mai sunt călduţi; se amestecă şi se lasă minimum 5 minute. Abia după aceea punem restul de legume, deoarece acestea se alterează mai repede. Salata este mai puţin gustoasă dacă o servim rece.

Pastele făinoase pentru salate nu se fierb mult timp, ca să nu devină cleioase. Imediat după ce le-aţi strecurat, le stropiţi cu puţin ulei şi le amestecaţi bine, pentru a împiedica să se formeze cocoloaşe. Celelalte ingrediente le adăugaţi după ce s-au răcit, înainte de a fi servite.

Orezul nu se fierbe mult, ca să nu se strivească boabele. Se clăteşte cu apă rece, se scurge şi se stropeşte cu sos vinegretă. Maioneza, legumele etc. (depinde ce salată faceţi) se adaugă în orezul rece. Dacă este decorticat, se consumă cu legume, mazăre, nuci, seminţe (aduc aport de vitamine), proteine, care lipsesc acestui tip de orez bogat mai mult în amidon. Astfel, se va crea echilibrul biologic al mâncării.

Scanned with OKEN Scanner

Fasolea și lintea boabe se asezonează, calde, cu sos vinegretă.
Fasolea verde și spanacul (fierte) se stropesc, când sunt încă fierbinți, cu ulei.
Varza crudă se mănâncă tocată și marinată cu ulei presat la rece, oțet de fructe, zeamă de varză acră sau zeamă de lămâie, cu 4 ore înainte de a o servi.
Salata verde se sărează numai înainte de a fi servită la masă, deoarece se înmoaie repede.
Frunzele de sfeclă se pot adăuga la salate, fiind bogate în enzime.

Salată de andive

Se aleg andive albe și bine închise. Cele verzi și desfăcute sunt amare. Li se taie rădăcina. Andivele spălate în apă rece se taie fâșii. Se pot combina cu: sfeclă roșie crudă sau coaptă, nuci și mere; cartofi fierți și copți; țelină și sparanghel; morcovi rași; roșii și ceapă sau praz; ridichi negre și cartofi. Salata se poate orna cu frunze de pătrunjel verde tocat, frunze de salată etc. Se servește cu un sos la alegere:

- sos vinegretă dietetic (ulei presat la rece cu sare de mare și zeamă de lămâie);
- maioneză dietetică cu maghiran sau rosmarin, la care se pot adăuga: mere, rădăcină de țelină și morcov, opțional puțin castravete acru murat dietetic sau o foaie de varză murată, cartofi fierți și copți, mazăre sau fasole fierte;
- 1 linguriță de muștar cu sos grecesc: 1 lingură zeamă de lămâie cu 4 linguri ulei presat la rece, 2 linguri apă minerală, puțin piper, mărar sau pătrunjel tocat.

Obs.: Cei foarte bolnavi nu o vor consuma cu muștar și piper.

Salată de anghinare

I. *Anghinare, ceapă, 1 legătură tarhon sau asmățui, sos vinegretă dietetic.*

Sos vinegretă dietetic: ulei presat la rece cu sare de mare și zeamă de lămâie.

Anghinarea și ceapa se curăță și se spală, apoi se taie. Se pun în salatieră împreună cu verdeața tocată și se amestecă apoi cu sosul vinegretă.

II. *Anghinare, morcov, păstârnac, țelină, 1-2 căței de usturoi, pătrunjel verde, sos vinegretă dietetic, cimbru, busuioc, maghiran sau alte plante aromatice.*

Anghinarea se taie, iar celelalte legume se dau prin răzătoarea mică. Se pun în salatieră împreună cu verdeața tocată și plantele aromate fin măcinate și se amestecă apoi cu sosul vinegretă.

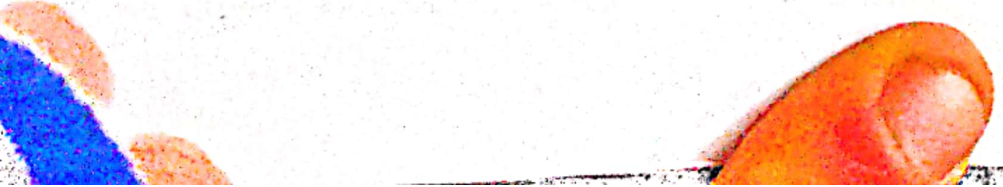
Obs.: La ieșirea din post, se mai poate adăuga smântână.

Salată de asmățui

I. *25-50 g asmățui, 1/4 țelină, 1 morcov, 1/4 ceapă, sos vinegretă dietetic, pulberi aromatice.*

Sos vinegretă dietetic: zeamă de lămâie, ulei presat la rece, sare de mare.

Morcovul și țelina se rad pe răzătoarea cu ochiuri mari. Asmățuiul se taie bucăți, iar ceapa se taie fideluță. Se pun în salatieră și se amestecă, turnând și sosul vinegretă.



Scanned with OKEN Scanner

2. *25 g asmăţui, 1 rădăcină mică de hrean, 1/4 sfeclă, 1 morcov, sos vinegretă dietetic.*

Morcovul şi sfecla se rad pe răzătoarea cu ochiuri mari. Asmăţuiul se taie bucăţi, hreanul se rade şi se amestecă toate. Se pun în salatieră şi se amestecă, turnând şi sosul vinegretă.

Salată de bob păstăi

1/2 kg păstăi de bob tinere şi fragede, sos de usturoi verde sau leurdă.

Sos de usturoi verde : zeamă de lămâie, ulei presat la rece, sare de mare, usturoi, verdeaţă.

Păstăile tinere se pun la fiert în apă clocotită, atât cât să le acopere, sub capac. După ce au fiert, se scurg de apă, se lasă să se răcească şi se stropesc cu sosul de usturoi.

Salată de bob uscat

250 g bob uscat, 1 ceapă, sos de usturoi, leurdă sau hrean.

Sos de usturoi : zeamă de lămâie, ulei presat la rece, sare de mare, 1/2 linguriţă boia de ardei dulce, 1/2 linguriţă cimbru, 1-2 căţei de usturoi sau hrean ras, pătrunjel verde.

Se spală bobul şi se lasă la înmuiat în apă rece, de seara până dimineaţa (de regulă 6-8 h). Seminţele se scurg şi se pun la fiert în apă clocotită, iar când s-au înmuiat, fără să crape, se scurg din nou şi se pun în salatieră. Se adaugă ceapa tăiată mărunt, sosul şi se presară verdeaţă tocată.

Salată de bob verde sau uscat

1/2 kg păstăi de bob sau 250 g bob uscat, 1 ardei gras, sos vinegretă dietetic.

Sos vinegretă dietetic : zeamă de lămâie, ulei presat la rece, sare de mare, boia de ardei dulce, 1/2 linguriţă seminţe de chimen, pătrunjel verde.

Facultativ : 1 ceapă crudă ; frunze de bob ; un castravecior murat sau o foaie de varză murată.

Se scot boabele din păstăi, se spală şi se opăresc cu apă clocotită. Dacă folosim bob uscat, acesta se va înmuia în apă 7-8 h. Dacă este cazul, se decojesc. Se pun la fiert boabele. Se adaugă ardeiul tăiat mărunt. După circa 20 minute de fiert, se scurg şi se lasă să se răcească. Se mai curăţă pe cât posibil de coajă, deoarece este indigestă. Cine doreşte poate adăuga la salată ceapă tăiată peştişori sau frunze fragede de bob (dacă am folosit bob uscat). Sosul se toarnă peste seminţele de bob. Se servesc calde sau reci, ornate cu verdeaţă tocată.

Salată de broccoli

1/2 broccoli mic, 2 roşii, 1 ardei capia sau gogoşar, 1/2 ceapă de apă, 1 legătură verdeaţă, sos vinegretă dietetic sau maioneză dietetică cu 2 căţei de usturoi.

Scanned with OKEN Scanner

Sos vinegretă dietetic : ulei presat la rece, sare de mare, zeamă de lămâie, pătrunjel sau asmăţui, tarhon sau mărar.

Facultativ : câteva (5-10) frunze de păpădie.

Cantitatea de broccoli nu trebuie să fie mare (cam 1/4) faţă de celelalte ingrediente. Broccoli se spală şi se ţine în apă rece cu 1 lingură de sare, pentru a ieşi eventualii viermişori. Se poate prepara şi consuma (crud sau fiert sau combinat) la fel ca şi conopida. Se fierbe în abur, puţin timp (5-6 minute), ca să nu se fărâme. Crud sau fiert, se desface în bucheţele mici, se aşază în salatieră şi se amestecă apoi cu sos vinegretă sau maioneză din legume. Se decorează cu verdeaţă tocată.

Salată de cartofi de primăvară-vară

I. *1 kg cartofi, 1 legătură ceapă verde, 100 g măsline desărate, câteva frunze salată verde, 50 ml vin natural ; sos vinegretă dietetic.*

Sos vinegretă dietetic : ulei presat la rece, sare de mare, zeamă de lămâie, rosmarin, 1/2 legătură mărar, pătrunjel verde sau asmăţui.

Facultativ : 1 legătură ridichi sau 1 morcov, 2 fire usturoi verde sau 1 căţel usturoi, maioneză dietetică, frunze de coada-şoricelului în cantitate foarte mică.

Cartofii fierţi şi copţi se curăţă şi se taie rondele sau cubuleţe. Ceapa (usturoiul, ridichile) se taie feliuţe, iar verdeaţa se taie mărunt. Peste cartofii încă fierbinţi se adaugă sare, vin (numai cei care nu sunt grav bolnavi), uleiul, sucul de lămâie, verdeaţa tocată. Se lasă să se îmbibe bine cartofii cu sos. Apoi se adaugă ceapa tăiată peştişori şi măslinele desărate. Salata verde se poate pune tăiată în salată sau foi întregi ca suport. Facultativ se pot pune ridichi, usturoi verde sau maioneză dietetică, dacă se renunţă la sosul vinegretă şi se amestecă.

II. *3 cartofi, 3 roşii, 1 ardei, 1 castravete ; ulei presat la rece, 1 lingură chimen şi sare de mare sau sos vinegretă dietetic.*

Sos vinegretă dietetic : ulei presat la rece, sare de mare, 1 legătură mărar, pătrunjel sau tarhon.

Facultativ : 1 dovlecel crud, 1 ceapă, zeamă de lămâie.

Se fierb cartofii în coajă apoi se coc, se curăţă, se taie în rondele subţiri, se stropesc cu un sos format din : 3 linguri ulei presat la rece, puţină sare de mare, zeamă de lămâie după gust. Separat se taie felii 2 roşii curăţate de pieliţă, 1 ceapă, 1/2 dovlecel mic, 1 castravete şi 1 ardei. Aceste legume se adaugă la cartofii îmbibaţi în sos, în momentul servirii la masă. Se amestecă şi se presară verdeaţă tăiată mărunt (mărar, pătrunjel).

III. *4 cartofi, 1 salată verde, 1 morcov fiert în abur ; sos de muştar.*

Sos de muştar : 1 ceapă, 3 linguri ulei, 1 lingură zeamă de lămâie, sare de mare, puţin muştar, mărar.

Facultativ : maioneză dietetică, 3-4 căţei usturoi, puţin tarhon.

Cartofii se fierb în coajă apoi se coc, se curăţă şi se taie cubuleţe. Morcovul se fierbe în abur. Ceapa şi morcovul se taie felii subţiri şi se amestecă apoi cu cartofii. Peste ei se

Scanned with OKEN Scanner

toarnă sosul de muştar cu mujdei de usturoi sau maioneza din legume cu usturoi. În momentul servirii, se taie fideluţă salata verde şi se adaugă la salata de cartofi. Se presară tarhon şi mărar tocat.

IV. *cartofi, ceapă, pătrunjel verde, maioneză dietetică.*

Sos verde dietetic cu spanac (vezi „Sosuri").

Facultativ: ridichi de lună.

Cartofii se pregătesc ca în reţeta precedentă. Maioneza se amestecă cu 1 lingură de sos verde. Ceapa se taie peştişori şi se amestecă cu cartofii şi maioneza verde. Salata se garniseşte cu ridichi de lună.

Obs.: Cartofii noi se pot curăţa mai uşor dacă se ţin 20 minute în apă rece puţin sărată. Sosul de muştar va fi folosit doar de cei ieşiţi din criză.

Salată de cartofi de toamnă-iarnă

I. *500 g cartofi, 100 g ridichi de iarnă, 3 andive, 1-2 morcovi, câteva măsline dietetice, sos vinegretă dietetic.*

Sos vinegretă dietetic: ulei presat la rece, sare de mare, puţină zeamă de lămâie, chimen, rosmarin, verdeaţă (mărar, pătrunjel sau tarhon).

Facultativ: 1 ceapă mică; gogoşari, sfeclă roşie, salată verde sau alte verdeţuri (spanac, salată).

Se fierb cartofii în coajă, apoi se coc, se curăţă. Ridichea şi morcovul curăţaţi se rad, se amestecă cu cartofii şi andivele tăiate şi, eventual, cu ceapa tăiată feliuţe (cu gogoşari tăiaţi mărunt, sfeclă rasă, verdeţuri tăiate *julienne*) şi măsline. Se adaugă puţină sare, chimen pisat sau tarhon tocat (mărar, pătrunjel) şi ulei.

II. *4 cartofi, 1-2 andive, câteva măsline dietetice, 1/2 castravete (sau gogoşar) murat dietetic, sos vinegretă dietetic.*

Sos vinegretă dietetic: ulei presat la rece, sare de mare, puţină zeamă de lămâie, chimen, rosmarin, verdeaţă (mărar, pătrunjel sau tarhon).

Facultativ: 1/2 ceapă sau praz.

Se procedează ca mai sus.

III. *500 g cartofi, 1/2 sfeclă, 1 morcov sau 1 ţelină, 1 măr, hrean ras; sos vinegretă dietetic.*

Sos vinegretă dietetic: ulei presat la rece, sare de mare, puţină zeamă de lămâie, condimente: chimen, anason, izmă.

Se fierb cartofii în coajă apoi se coc, se curăţă, se taie în rondele subţiri, se stropesc cu un sos format din: 3 linguri ulei presat la rece, puţină sare de mare, 1 lingură zeamă de lămâie, hrean ras. Morcovul sau ţelina şi mărul se dau pe răzătoare şi se amestecă apoi cu cartofii. Se adaugă condimente după gust. Sfecla rasă se pune deasupra pentru decor. Se poate servi şi cu maioneză dietetică.

IV. *500 g cartofi, 1 ţelină, 2 morcovi, 100 g fasole verde, 1 păstârnac, 200 g mazăre.*

Scanned with OKEN Scanner

Sos de castraveţi muraţi : puţin castravete şi gogoşar murat dietetic, maioneză dietetică.

Facultativ : 1 ceapă, câteva măsline, verdeaţă (în special tarhon, maghiran sau busuioc).

Se fierb 1/2 kg cartofi în coajă apoi se coc, se curăţă, se taie în cubuleţe. Separat, se fierb mai mult în abur : fasolea verde, morcovii, ţelina, păstârnacul, mazărea, apoi se taie şi ele cubuleţe. Se adaugă o ceapă tăiată fideluţă (facultativ), 1/2-1 castravete şi gogoşar murat, câteva măsline desărate (facultativ) şi maioneză din legume. Putem pune şi mărar, pătrunjel tocat, precum şi alte condimente, după gust.

V. *500 g cartofi, 300 g conopidă, 100 g roşii, câteva măsline dietetice, maioneză dietetică, rosmarin, verdeaţă (mărar, asmăţui sau tarhon).*

Se fierb 1/2 kg cartofi în coajă apoi se coc, se curăţă, se taie în cubuleţe. Separat, se fierbe conopida (o parte poate fi şi crudă), se desface în bucăţi mai mici, se adaugă la cartofi, se amestecă apoi cu maioneza din legume. Se garniseşte cu măsline desărate, verdeaţă şi felii de roşii.

Salată de castraveţi verzi

8 castraveţi, ceapă preferabil verde, sos de usturoi sau leurdă.

Sos de usturoi 1 : 2-3 căţei de usturoi sau 2-3 fire de usturoi verde, 2-3 linguri ulei presat la rece, zeamă de lămâie, sare de mare, condimente la alegere : tarhon, roiniţă, mărar sau pătrunjel.

Facultativ : 2 linguri fulgi de cereale, roşii.

Castraveţii se taie felii subţiri, se sărează, se adaugă usturoi pisat sau usturoi verde, ceapă verde, ulei presat la rece, puţină zeamă de lămâie şi sare de mare. Dacă se combină cu roşii, nu mai sunt aşa de necesare usturoiul şi zeama de lămâie. Se pot pune 2 linguri de müsli cu fructe acrişoare confiate. Se presară verdeaţă tocată (pătrunjel şi mărar, puţin tarhon sau cimbru).

Obs. : Cei sănătoşi pot folosi puţin oţet de fructe diluat.

Salată de conopidă

I. *1 conopidă mică ; sos de usturoi I sau maioneză dietetică (preferabil din ţelină) cu 1-2 căţei de usturoi, rosmarin sau maghiran sau pătrunjel.*

Facultativ : mere, morcovi, ţelină (când maioneza este din cartof) – toate rase, puţin castravete murat dietetic tăiat mărunt ; nuci ; măsline dietetice.

Sos de usturoi I din : ulei de măsline, sare de mare, zeamă de lămâie, 1 căţel de usturoi, pătrunjel.

O conopidă crudă sau fiartă în abur se desface în bucheţele mici. Se amestecă apoi cu mere tăiate cubuleţe, nuci, pătrunjel. Se poate servi cu sos de usturoi I sau cu maioneză dietetică.

II. *1 conopidă, sos de muştar.*

Sos de muştar : ulei de măsline, 1/2 linguriţă muştar, zeamă de lămâie, sare de mare, rosmarin sau tarhon, mărar.

Scanned with OKEN Scanner

Facultativ: 3 morcovi raşi, mazăre fiartă (sunt aspectuoase împreună) sau 2-3 fire ceapă verde.

O conopidă se ţine în apă rece cu sare 1 h, se clăteşte cu apă şi se desface în bucheţele mici. Se fierbe în abur şi se toarnă deasupra sos de muştar. Facultativ, se poate combina cu 3 morcovi raşi, mazăre fiartă şi 2-3 fire ceapă verde.

Obs.: Conopida se spală cu atenţie, să nu aibă larve. În acest scop, se lasă 1 h în apă rece cu sare, ca să cadă de pe ea, dacă există, ouăle de paraziţi. Dacă se fierbe, nu se ţine mult timp (maximum 20 minute), pentru a nu se zdrobi.

Salată de dovleac

I. 400 g dovleac, 300 g cartofi, sos vinegretă dietetic.

Sos vinegretă dietetic: ulei presat la rece, sare de mare, zeamă de lămâie, chimen, rosmarin.

Se fierb cartofii în coajă, apoi se coc şi se curăţă. Dovleacul se taie felii, se coace puţin, se curăţă de coajă şi se taie cubuleţe sau felii. Se poate consuma dovleacul şi crud. Se amestecă apoi cu cartofii tăiaţi cubuleţe. Se adaugă sosul cu chimen pisat sau rosmarin.

II. *400 g dovleac, 300 g cartofi, 2 cepe, sos de usturoi I.*

Sos de usturoi I: 6 linguri ulei de măsline, 3 căţei usturoi, sare de mare, 1 legătură pătrunjel, 1 legătură mentă, zeama de la 2 lămâi, chimen.

Dovleacul se taie felii, se coace puţin, se curăţă de coajă şi se taie cubuleţe sau felii. Cine doreşte poate să-l consume crud. Cartofii se fierb în coajă şi se coc, apoi se curăţă şi se taie cubuleţe. Ceapa tocată se căleşte în abur, după care se adaugă usturoi ras. Se amestecă apoi cuburile de dovleac şi cartofi cu ceapa şi usturoiul, se adaugă ulei de măsline şi chimen. Se sărează, se toarnă suc de lămâie după gust şi se presară pătrunjelul şi menta tocate mărunt. Se amestecă bine şi se lasă încă 15 minute să se pătrundă.

Obs.: La ieşirea din post, se pune deasupra unt sau smântână.

III. *400 g dovleac, 250 g mere, puţin ulei de măsline, opţional suc de lămâie.*

Dovleacul se taie felii şi se pune la copt. Merele se folosesc crude, rase, fierte sau coapte tăiate felii. Într-o salatieră se pun alternativ un rând de dovleac copt, 1 rând de mere rase sau felii, până se termină. Opţional, se stropeşte salata cu puţin ulei şi suc de lămâie.

Salată de dovlecei

I. *2 dovlecei cruzi sau fierţi; sos de usturoi I sau maioneză dietetică.*

Sos de usturoi I: pătrunjel verde, ulei de măsline, 1 căţel de usturoi, suc de lămâie.

Facultativ: 1 ceapă, rosmarin, leurdă.

Dovleceii se taie cubuleţe, ceapa se taie feliuţe. Dacă dorim să fie fierţi, atunci nu se fierb mult şi apoi se scurg bine de apă. Salata se poate servi cu sos din: ulei de măsline, sare de mare (facultativ), suc de lămâie, 1 căţel de usturoi sau cu maioneză dietetică. Se presară verdeaţă tocată. La maioneză se recomandă să se adauge mărar tocat fin.

Scanned with OKEN Scanner

II. *500 g dovlecei, sos vinegretă.*

Sos vinegretă : suc de lămâie, ulei presat la rece, sare de mare, verdeață : 1 legătură tarhon, 1 legătură mărar fin tocate.

Dovleceii se spală și, dacă sunt mici, nu se curăță de coajă. Se folosesc cruzi sau fierți. Dacă se fierb, operația se face în abur (stropiți cu foarte puțină apă, sub capac, la foc mic). Când sunt aproape fierți, se scot, se scurg, se taie bucățele și se amestecă apoi cu sos vinegretă.

Obs. : În general, la dovlecei nu se pune sare sau se pune puțină, deoarece dovleceii conțin sarea cea mai bună pentru ficat.

Salată de fasole boabe

200 g fasole boabe, 1/2 fir praz, 1 foaie dafin, chimen sau puțin cimbru, 1/2-1 foaie de varză murată sau 1/2 castravete murat, tarhon sau leuștean, 1 lingură ulei presat la rece, sare de mare.

Facultativ : prazul poate fi înlocuit cu usturoi, hrean ras sau puțină ceapă de apă.

Fasolea se pune la înmuiat 8 h, apoi se opărește cu apă clocotită de 2 ori. Se pune la fiert cu altă apă clocotită, atât cât este necesar, cu foaia de dafin și chimen sau cimbru. Când a fiert, se strecoară, și zeama rămasă se folosește la prepararea unei supe. Prazul, castravetele sau varza se taie foarte subțire. Boabele de fasole se curăță atât cât se poate de pieliță și se amestecă apoi cu restul ingredientelor. Salata se poate orna cu petale de flori (trandafiri, nalbă, albăstrele etc.).

Salată de fasole verde

I. *200 g fasole verde, sos de usturoi I sau leurdă.*

Sos de usturoi I : 1 lingură suc de lămâie, 1-2 căței de usturoi, 1 lingură ulei presat la rece, sare de mare, verdeață ; 1/2 legătură tarhon, 1/2 legătură pătrunjel.

Fasolea verde, curățată, spălată și tăiată bucățele, se fierbe în puțină apă, sub capac. Când este aproape fiartă, se adaugă puțină sare de mare. Se scurge când a fiert și se lasă să se răcească. Se pune în salatieră și se adaugă ulei, suc de lămâie, verdeață tocată, usturoi pisat.

II. *1/2 kg fasole verde, 4 ardei copți, 4 căței usturoi, sos de muștar sau maioneză dietetică.*

Sos de muștar : 1 lingură ulei presat la rece, zeamă de lămâie, 1 ceapă, muștar, frunze de pătrunjel, mărar și busuioc, sare de mare.

Se fierb păstăile în apă cu o ceapă tocată, până scade apa. Se scurg, se amestecă apoi cu ardeii copți curățați de semințe și tăiați felii, cu căței de usturoi pisați și sos vinegretă (ulei și zeamă de lămâie), muștar sau maioneză dietetică, frunze de pătrunjel, mărar și busuioc tocate (după preferință). Se potrivește de sare.

III. *1/2 kg fasole verde, 3-4 roșii, sos de usturoi I sau leurdă.*

Sos de usturoi I : 3-4 căței usturoi, ulei presat la rece și zeamă de lămâie, frunze de pătrunjel și mărar, sare de mare.

Scanned with OKEN Scanner

Facultativ : 1 ceapă, 1/2 dovlecel mic crud, 2 linguri bucăţele de nucă, grâu încolţit sau soia fiartă.

Se pregăteşte fasolea ca în reţeta precedentă. Se adaugă roşiile curăţate de pieliţă şi tăiate mărunt sau felii, ulei, zeamă de lămâie (facultativ), usturoi pisat sau ceapă tocată şi puţină sare. Se ornează cu verdeaţă.

IV. *O mână de fasole verde, 1 legătură morcovi noi, 250 g cartofi noi, câteva fire de ceapă verde, un fir de usturoi, sos vinegretă dietetic.*

Sos vinegretă dietetic : mărar, frunze tinere de ţelină, ulei de măsline, zeamă de lămâie, sare de mare.

Se fierb în foarte puţină apă, sub capac : o mână de fasole verde, 1 legătură morcovi noi, 250 g cartofi noi. Cu zeama se poate face o supă. Când legumele au fiert, se scurg şi se taie cartofii şi morcovii în rondele ; fasolea se taie de la început în bucăţele. Se adaugă câteva fire de ceapă verde şi un fir de usturoi tăiate, mărar, frunze tinere de ţelină tocate. Se stropeşte cu un sos de ulei de măsline, zeamă de lămâie, sare de mare.

V. *200 g fasole verde, maioneză dietetică, facultativ 2 căţei de usturoi sau leurdă, condimente la alegere.*

Condimente : frunze verzi de ţelină, busuioc, rosmarin, maghiran sau mentă.

Se fierbe în puţină apă, sub capac, fasolea verde curăţată, spălată şi tăiată bucăţele. Când este aproape fiartă, se adaugă puţină sare de mare. Se scurge când a fiert şi se lasă să se răcească. Se pune în salatieră şi se adaugă maioneză dietetică. Se presară câteva frunze tocate mărunt de verdeţuri la alegere (ţelină, busuioc, mentă etc.).

Salată de flori de salcâm

Peste 10-12 mănunchiuri de inflorescenţe proaspete se pun apă şi puţin suc de lămâie şi se lasă două ore, după care se scot şi se scutură puţin. Se desprind florile de pe tija verde şi se pun în castron. Se adaugă 1-2 linguri de miere, un grepfrut curăţat şi tăiat bucăţele sau o portocală tăiată fin şi eventual fructe uscate (curmale sau smochine tăiate mărunt). Se mai lasă 10 minute să se îmbibe bine şi se poate consuma.

Obs. : Este bine să se consume cel puţin o dată pe zi, pe stomacul gol, cu 30 minute înainte de a consuma alte alimente. Cura este de o săptămână.

Este un remediu în caz de stres şi afecţiuni cauzate de acesta : gastrite, arsuri la stomac, cefalee, migrenă, insomnie, bulimie, anorexie, tulburări de memorie, de văz, de echilibru, constipaţie etc. Florile proaspete au acţiune de regenerare şi curăţire. De aceea, salata este indicată în curele de întinerire, de dezintoxicare, în afecţiuni cronice cum ar fi : colita de putrefacţie, constipaţie, astm. Au efect expectorant şi calmant, ajutând în bronşite. Reglează şi apetitul. Salata este contraindicată în colita de fermentaţie.

Un remediu eficient este şi apa de flori de salcâm, obţinută prin macerarea timp de 8 h a unei mâini de flori uscate de salcâm într-un litru de apă distilată, de izvor sau plată, după care se filtrează şi se consumă. Se bea minimum o lună 1 l suc/zi pentru a avea

Scanned with OKEN Scanner

efect în: gastrită hiperacidă, ulcer gastric, constipație, eczeme apărute pe fond nervos, dereglări de apetit etc.

Salată de gulioare

2 gulioare, 2 morcovi, 1/2 rădăcină păstârnac, 2 mere, 1 ceapă, sos vinegretă dietetic.

Sos vinegretă dietetic: 1 linguriță chimen sau susan, coriandru sau verdeață (tarhon, leuștean sau mărar), ulei presat la rece, sare de mare, lămâie.

Facultativ: măsline și maioneză dietetică.

Se dau pe răzătoarea mare: gulii, morcovi, puțină rădăcină de păstârnac și mere. Se adaugă ceapă, pătrunjel și mărar tocat, puțin tarhon, ulei presat la rece, sare de mare și lămâie, după gust. După preferință se adaugă susan copt sau chimen, măsline desărate. Salata se poate face și cu maioneză din legume. Salata se lasă să stea 15 minute înainte de servire, pentru a se îmbiba bine cu sosul.

II. *1 gulioară, 1 legătură ridichi de lună, sos vinegretă dietetic, condimentele din rețeta precedentă.*

Gulioara și ridichile se taie feliuțe subțiri și se amestecă apoi cu sosul vinegretă.

Salată de hamei

Lăstari de hamei, ulei de măsline, suc de lămâie.

Primăvara timpuriu se culeg lăstari de hamei. Aceștia se spală, se opăresc în apă, la fel ca spanacul, se scurg de apă și se taie bucățele. Se călesc puțin în ulei de măsline și se servesc ca salată cu sau fără zeamă de lămâie (ei sunt deja puțin acrișori).

Salată de legume asortată

0,5 kg cartofi fierți și copți, 1 ardei gras, 1 morcov, 1/2 păstârnac, 1/4 țelină, și alte legume disponibile: fasole verde, mazăre, dovlecei, salată verde etc.; usturoi (1 legătură usturoi verde), maioneză dietetică sau sos de muștar.

Sos de muștar: 1 ceapă (1 legătură ceapă verde), ulei presat la rece, sare de mare, puțin muștar și zeamă de lămâie, mărar și asmățui sau pătrunjel.

Cartofii se fierb, se coc și se curăță. Fasolea și mazărea se fierb. Rădăcinoasele se rad, iar cartofii se taie cubulețe. Se pun în castron. Se adaugă un ardei gras tăiat feliuțe, legumele disponibile (fasolea tăiată bucățele, mazărea etc.), 1-2 cepe tăiate solzișori și maioneză dietetică, în care s-au pus 1 căței de usturoi ras sau ulei, sare, puțin muștar, zeamă de lămâie, usturoi, mărar și pătrunjel fin tocate.

Scanned with OKEN Scanner

Salată de legume cu sos scordolea dietetic

6 cartofi, 1 sfeclă roşie sau sparanghel, sos scordolea dietetic.

Sos scordolea dietetic: 200 g nuci, 1 căpăţână sau 4 căţei mari de usturoi, 1 pâine sau 4 chifle graham sau secară, 100 g ulei de măsline sau 150 ml suc de morcovi (sau alte legume), 1/2 lămâie, sare de mare.

Se fierb cartofii în coajă, apoi se coc. Se curăţă de coajă şi se taie cubuleţe. Sfecla roşie se fierbe în abur (cu apă foarte puţină, vasul acoperit cu capac) şi se taie felii. Sparanghelul se fierbe.
Se pisează nucile. Usturoiul se pisează cu sare. Miezul de pâine înmuiat în apă se scurge, se freacă apoi cu usturoiul pisat şi uleiul turnat câte puţin. Cine doreşte ca acest sos să fie mai uşor poate folosi suc de legume în loc de ulei. Se adaugă zeama de lămâie, apoi nucile pisate (nu măcinate). Se amestecă, până devine o pastă.
Se serveşte cu cartofi fierţi şi apoi copţi, cu sfeclă roşie fiartă ori coaptă sau sparanghel fiert. Scordolea se poate servi şi întinsă pe pâine (tartine).

Salată de linte sau năut

I. *250 g linte sau năut, sos de usturoi 1, leurdă sau hrean.*

Sos de usturoi 1: 1 căpăţână de usturoi, leurdă sau hrean ras, rosmarin sau cimbru, ulei presat la rece, sare de mare, lămâie.

Lintea (sau năutul) se pune la înmuiat în apă rece sau călduţă timp de 3-5 h, se strecoară şi apoi se pune la fiert cu apă clocotită. Când lintea s-a înmuiat, se scurge şi se lasă să se răcească. Zeama rămasă se poate folosi la prepararea unei supe sau ciorbe. Peste linte se pun ulei presat la rece, sare de mare, zeamă de lămâie. Se presară cimbru şi se serveşte cu mujdei de usturoi.

II. *250 g linte, 1 morcov ras, 1/2 castravecior murat dietetic, tăiat mărunt, sos vinegretă dietetic cu mărar sau tarhon.*

Cu lintea se procedează ca mai sus. Se pune un sos vinegretă, 1 morcov ras şi puţin castravete murat cu mărar sau tarhon.

III. *250 g linte, 1 morcov mic, 1 castravete, 1/4 ţelină, 1/4-1/2 rădăcină păstârnac, sos vinegretă dietetic cu puţin cimbru.*

Facultativ: 1 ceapă mică.

Se amestecă lintea, pregătită după reţeta de mai sus, cu zarzavaturile rase (opţional, cu ceapa tăiată peştişori şi sosul vinegretă).

Salată de mazăre

1 cană mazăre verde, 1 dovlecel mic, 1 morcov, coriandru sau mărar, sos vinegretă.

Se fierbe mazărea în abur, se amestecă apoi cu dovlecelul crud sau fiert în abur şi cu morcovul ras. Se toarnă sosul vinegretă şi condimentele. Se amestecă.

Scanned with OKEN Scanner

Salată de mazăre cu tăiței

1 cană mazăre verde, 100 g tăiței (de casă, fără ou, din făină integrală), 1-2 roșii, verdeață (pătrunjel sau izmă), sos vinegretă, ketchup din roșii (vezi la „Sosuri").

Se fierb tăițeii în apă cu sare și se scurg. Mazărea se fierbe și ea în apă cu sare, se scurge. Se amestecă tăițeii cu mazărea și roșiile tăiate felii. Se toarnă sosul și se presară verdeață tocată. Se amestecă totul. Se stropește cu ketchup.

Salată de morcovi

I. *250 g morcovi, 1 măr, sos vinegretă dietetic.*

Sos vinegretă dietetic : 1 lingură ulei presat la rece, zeamă și coajă de lămâie, chimen sau susan (facultativ).

Facultativ : 1 țelină, maioneză dietetică, maghiran.

Morcovii, țelina și mărul se rad și se stropesc cu zeamă de lămâie. Se amestecă apoi cu restul de ingrediente. Se toarnă ulei și se servesc imediat. Cine dorește poate adăuga și susan, chimen copt sau maioneză.

II. *2 morcovi, 2 mere, nuci măcinate sau stafide, 1/2-1 lingură miere, sos vinegretă dietetic.*

Sos vinegretă dietetic : ulei presat la rece, sare de mare, zeamă de lămâie, scorțișoară sau vanilie (facultativ).

Se dau pe răzătoare morcovii și merele. Se adaugă nuci măcinate sau stafide înmuiate în prealabil în apă, puțină miere, ulei presat la rece, zeamă de lămâie, scorțișoară sau vanilie (facultativ).

Salată de napi

2 napi, 1/2-1 castravete murat dietetic, sos vinegretă sau maioneză de post, 1 legătură mărar și pătrunjel verde.

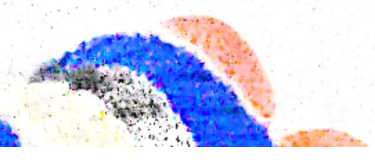
Napii se spală, se curăță, se dau prin răzătoarea mare. Castravetele și verdeața se toacă mărunt, amestecându-se apoi cu napii. Se îmbibă bine cu sosul sau maioneza.

Salată de orez

1 cană orez, 4 roșii mari, 4 ardei grași sau gogoșari cruzi sau copți, 1-2 cepe mari (praz sau ceapă verde), sare de mare brută, boabe piper, sos vinegretă, măsline dietetice, rosmarin sau alt condiment, 1-2 legături verdeață (pătrunjel, mărar).

Sos vinegretă : cu lămâie și ulei presat la rece.

Orezul, înmuiat în prealabil, se fierbe cu 4-5 boabe de piper și rosmarin. Se sărează. Se strecoară și se trece sub un jet de apă rece. Se scurge bine. Ardeii se folosesc cruzi sau



Scanned with OKEN Scanner

se coc, apoi se curăţă şi se taie mărunt. Ceapa se curăţă şi se taie peştişori. Roşiile se curăţă de pieliţe şi se taie felii. Se aşază toate în straturi în salatieră, după care se toarnă deasupra sos vinegretă. Salata se garniseşte cu frunze de pătrunjel, mărar şi măsline desărate.

Salată de păpădie

I. *Câteva frunze de păpădie, 8 cartofi noi (4 cartofi mari sau 4 napi fierţi sau cruzi), 2 morcovi tineri, 1 fir de usturoi şi ceapă verde, sos vinegretă dietetic, opţional sos de muştar.*

Sos vinegretă dietetic : ulei de măsline, 1/2 lămâie, mărar, pătrunjel, opţional creson, sare de mare.

Este bine să se culeagă frunze de păpădie înainte de a înflori. Atunci sunt mai puţin amare. Se spală bine. Cine doreşte să-i mai scoată din amăreală, o presară cu puţină sare, o lasă să stea un timp, apoi o stoarce. Se rad morcovii şi se amestecă apoi cu păpădia tăiată fâşii, cu cartofii fierţi şi copţi tăiaţi cubuleţe (sau napii fierţi sau cruzi) şi cu sos din: ulei, zeamă de lămâie, usturoi şi mărar fin tocat.

Obs.: Cei sănătoşi pot adăuga, la ieşirea din post, ouă fierte tari tăiate felii. În acest caz, în loc de ulei pot pune smântână. Sosul de muştar va fi folosit de bolnavii ieşiţi din criză. Cine doreşte poate fierbe frunzele de păpădie în apă puţin sărată, dar este mai puţin sănătos.

II. *5-6 frunze de păpădie, 2 morcovi, 1/4-1/2 ţelină, 1 măr ras, seminţe decojite de dovleac sau de floarea-soarelui (încolţite şi decojite), sos cu cereale.*

Sos cu cereale : 3 roşii sau suc de roşii, ulei presat la rece, opţional zeamă lămâie, 1-2 linguri fulgi de ovăz, chimen.

Seminţele de floarea-soarelui se pun cu 2-3 zile înainte la încolţit. Procedeul este la fel ca la grâu încolţit. Se spală frunzele de păpădie. Se rad morcovii, ţelina, mărul şi se amestecă toate cu păpădia tăiată fâşii şi cu sucul de roşii. Se adaugă ulei, zeamă de lămâie, chimen, seminţe şi fulgi de ovăz.

III. *250 g frunze de păpădie, 1 castravete proaspăt, sos de usturoi 1 sau leurdă.*

Sos de usturoi 1 : 1/2 lămâie, 2 linguri ulei presat la rece, 2 căţei de usturoi, 1 legătură mărar, sare de mare.

Se spală păpădia, se taie *julienne* şi se amestecă apoi cu feliuţe de castravete puţin sărate şi cu sosul de usturoi. Această salată este deosebit de depurativă, ajutând mult bătrânilor.

Obs.: La ieşirea din post, salata se poate face cu iaurt de casă sau lapte bătut cu un strop de miere în loc de sos de usturoi. Se presară pătrunjel verde.

IV. *250 g rădăcină de păpădie, 50-100 g măsline dietetice, 2-3 roşii, opţional sos vinegretă.*

Sos vinegretă : 1 lingură ulei presat la rece, 1 lingură zeamă de lămâie.

Rădăcina de păpădie se curăţă, se spală şi se fierbe 20-30 minute, până când se înmoaie. După răcire, se taie, se adaugă măslinele, roşiile decojite şi tăiate şi uleiul sau sosul vinegretă. Se amestecă.

Scanned with OKEN Scanner

V. *250 g frunze de păpădie, 2-3 roşii, 1 lingură ulei presat la rece.*

Se spală păpădia, se taie *julienne* şi se amestecă cu feliuţe de roşii decojite.

VI. *1 pahar cu boboci florali de păpădie nedeschişi, 100 g frunze de păpădie, sos vinegretă dietetic.*

Sos vinegretă dietetic : puţin ulei de măsline, 1/2 lămâie, mărar, pătrunjel, opţional creson, sare de mare.

Se spală toată păpădia. Se înăbuşă bobocii florali în puţin ulei de măsline, la foc mic, apoi se opreşte focul şi se adaugă frunzele de păpădie tăiate *julienne* şi sosul vinegretă.

Salată de praz

2-3 fire de praz, câteva măsline dietetice ; sos vinegretă dietetic, sos de muştar sau maioneză dietetică, maghiran.

Prazul se poate folosi crud sau fiert în puţină apă sub capac (abur). Se taie felii subţiri partea albă a prazului crud sau în bucăţi de 4 cm prazul fiert şi scurs. Se amestecă apoi cu sos vinegretă sau de muştar. Cine doreşte poate să îl amestece cu maioneză din legume. Se ornează cu măsline dietetice. Se presară maghiran.

Salată de primăvară

I. *Câteva frunze bine spălate şi crude de : spanac, măcriş, lobodă, ştevie, untişor sau salată verde, 5-6 frunze de păpădie, 1-2 ridichi de lună, 1 legătură ceapă şi usturoi verde sau leurdă, sos vinegretă dietetic.*

Sos vinegretă dietetic : 1 legătură pătrunjel şi mărar, zeamă de lămâie, ulei presat la rece.

Facultativ : muştar, măsline dietetice, roşii, rosmarin.

Toate se taie mărunt şi se pun în salatieră. Se adaugă sare de mare, zeamă de lămâie, ulei şi condimente după gust.

Obs. : Cine este sănătos poate adăuga şi puţin muştar. Referitor la măcriş, vezi reţeta de „Chifle umplute".

II. *Aceleaşi ingrediente, dar în loc de sos vinegretă se va folosi maioneză de post. Ca aromatizante se pot folosi : menta, busuiocul sau maghiranul.*

Salată reconfortantă

I. *2-3 roşii, 1 ardei, 1 castravete, 7-8 frunze de păpădie, 2 linguri grâu încolţit, 1 lingură seminţe încolţite de floarea-soarelui sau amestecuri de seminţe neprăjite din magazine naturiste (dovleac, susan etc.), 1-2 linguri cu alune, sos cu cereale.*

Facultativ : 1 ceapă mică.

Sos cu cereale : 2 linguri müsli de cereale şi fructe sau 1-2 linguri fulgi de ovăz, 1 lingură ulei de măsline.

Scanned with OKEN Scanner

Facultativ : zeamă de lămâie (dacă mai este necesar, deoarece am pus roşii), rosmarin şi verdeaţă tocată (mărar, pătrunjel sau asmăţui).

Roşiile bine coapte se decojesc şi se taie cubuleţe sau felii. Castravetele se taie felii foarte subţiri, păpădia crudă, culeasă înainte de înflorire, se taie fâşii subţiri, verdeaţa se taie fin. Se amestecă roşiile, castravetele, păpădia cu restul ingredientelor. Este preferabil ca müsli să fie dulce-acrişor (de exemplu, există un müsli dietetic cu coacăze, măceşe, mere creţeşti confiate numit „Montana").

II. *Aceleaşi zarzavaturi ca la reţeta I, dar în loc de cereale şi alune sau nuci se vor pune 2 linguri de leguminoase fierte (soia, năut). În loc de sos de cereale, se va turna un sos vinegretă sau de usturoi.*

Modul de preparare este acelaşi ca la reţeta I.

Obs. : Această reţetă este foarte consistentă, bogată în vitamine, depurativă şi energizantă. Seminţele încolţite de floarea-soarelui se obţin ca şi grâul încolţit. Se pun la încolţit seminţele cu coajă. Când au încolţit se curăţă de coajă şi se pot folosi.

Salată de ridichi negre

I. *1 ridiche neagră potrivită, sos vinegretă dietetic.*

Facultativ : 1 măr, 2 morcovi, 1 ţelină, 50 g nuci.

Sos vinegretă dietetic : câteva foi varză acră (după gust), zeamă de varză sau zeamă de lămâie, 2 linguri ulei presat la rece, 1 legătură pătrunjel.

Facultativ : maioneză dietetică, maghiran.

Ridichea (facultativ : morcovul, mărul şi ţelina) se rade, se stropeşte cu zeamă de lămâie (ori se toarnă zeamă de varză), se adaugă nucile şi se amestecă apoi cu uleiul. Se presară pătrunjel tocat.

Obs. : Dacă nu se pun nuci, salata se poate face cu maioneză dietetică.

II. *1 ridiche neagră potrivită, 1 sfeclă crudă, câteva măsline desărate, sos suedez cu mere.*

Sos suedez cu mere : 50 g hrean ras, 2 mere rase, maioneză dietetică din ţelină.

Se rad legumele şi merele. Se toarnă maioneza peste legumele şi merele rase şi se amestecă. Se decorează cu măsline desărate.

Salată de roşii

500 g roşii, rosmarin, verdeaţă (mărar, pătrunjel), busuioc, ulei presat la rece.

Facultativ : 1 ceapă sau 4 fire ceapă verde, 1 ardei gras, 1 castravete sau 1/2 dovlecel crud, puţin muştar, müsli cu fructe confiate sau orez fiert.

Este preferabil să se cureţe roşiile de pieliţă. Se taie roşiile felii rotunde sau cubuleţe, se adaugă facultativ : ceapa, dovlecelul şi ardeiul, eventual castravetele. Se taie şi acestea felii subţiri şi se stropesc cu ulei de măsline. Se adaugă verdeaţă (pătrunjel şi mărar tocat, puţin tarhon) tocată şi, facultativ, muştar (numai cei care nu sunt grav bolnavi).

Scanned with OKEN Scanner

Cine o vrea mai consistentă o poate servi cu fulgi de cereale, cu seminţe decojite sau poate să fiarbă puţin orez şi să adauge peste salată orez fierbinte cu puţină sare, eventual zeamă de lămâie. Se serveşte imediat.

Salată à la russe

500 g cartofi, 1/4-1/2 ţelină, 2-3 morcovi, 1 păstârnac, 200 g mazăre verde, sare.

Facultativ : grâu încolţit, măsline dietetice, sfeclă roşie, verdeaţă.

Sos de castraveţi muraţi : 1 castravete şi gogoşar murat dietetic, maioneză dietetică.

Se fierb 1/2 kg cartofi în coajă apoi se coc, se curăţă, se taie în cubuleţe. Separat, se fierb mai mult în abur : morcovii, ţelina, păstârnacul, mazărea, apoi se taie şi ele cubuleţe. Se adaugă 1/2-1 castravete, 1 gogoşar murat şi maioneză din legume. În momentul servirii, pentru ca salata să fie mai sănătoasă, este bine să se adauge şi legume crude rase : ţelină, morcov sau sfeclă roşie şi, eventual, grâu încolţit. Se poate servi cu măsline şi verdeaţă : mărar, pătrunjel.

Salată de sfeclă roşie

I. *1 sfeclă roşie, sos de usturoi 1, leurdă sau hrean.*

Sos de usturoi 1 : 2-3 căţei usturoi, chimen (sau mentă, tarhon, cimbru), sare de mare, ulei presat la rece, zeamă de lămâie.

Facultativ : hrean, leurdă, puţină varză dulce.

Se foloseşte sfecla după preferinţă : crudă, fiartă în abur (cu 50 ml apă) cu o foaie dafin sau coaptă. Crudă, se dă pe răzătoare şi se amestecă apoi cu sare de mare, ulei presat la rece şi zeamă de lămâie după gust (eventual, cu varza tăiată fideluţă şi hrean ras). Coaptă sau fiartă cu chimen, tăiată felii cu un cuţit cu lama ondulată, este foarte bună cu mujdei de usturoi.

II. *1 sfeclă roşie, 500 g cartofi, 200 g mazăre, 1 legătură tarhon sau 1/2 linguriţă scorţişoară, mentă sau busuioc.*

Se foloseşte sfecla crudă, fiartă în abur sau coaptă. Sfecla crudă se dă pe răzătoare şi se amestecă apoi cu cartofii fierţi şi copţi, tăiaţi cubuleţe mici, şi cu mazărea fiartă.

III. *1 sfeclă roşie mică, 1/4-1/2 ţelină rasă, 1 morcov, 1/2 rădăcină păstârnac, 1/4 varză mică roşie, 1/4 varză mică albă, sos vinegretă dietetic.*

Sos vinegretă dietetic din : 4 linguri ulei presat la rece, 1-2 linguri zeamă de lămâie şi sare de mare.

Ţelina, morcovul, sfecla şi rădăcina de păstârnac se dau pe răzătoare ; varza se taie mărunt şi se sărează, apoi se freacă. Se amestecă toate, se adaugă sosul vinegretă. Salata se serveşte după minimum 15 minute.

Obs. : Cei sănătoşi o pot servi cu sos de oţet natural, cu hrean sau chimen. Este bine dacă preparaţi această salată chiar cu o zi înainte de a fi consumată. Se păstrează în borcan închis ermetic.

Scanned with OKEN Scanner

Salată de spanac sau ştevie

I. *200 g spanac sau ştevie, sos de usturoi 1 sau leurdă.*

Facultativ : roşii sau morcovi raşi ; sfeclă roşie făcută în abur.

Sos de usturoi 1 : 1/2 lămâie, 20 ml ulei presat la rece, 1/2 căţel de usturoi sau leurdă, salvie sau rosmarin, sare de mare.

Se foloseşte spanacul crud (preferabil) sau se opăreşte (un clocot), se strecoară şi se taie *julienne* (ca tăiţeii groşi). Se amestecă apoi cu ulei presat la rece, zeamă de lămâie şi un căţel ras de usturoi. Se pot pune şi roşii tăiate. Un aspect frumos capătă combinaţia de spanac sau ştevie cu morcov ras.

II. *200 g spanac tăiat fin, 5 ridichi tăiate felii, 1-2 fire ceapă verde tăiată fin, câteva măsline negre desărate tăiate feliuţe, 1 lingură ulei de măsline, sare de mare.*

III. *200 g spanac, 1/4 ţelină, 2 roşii, 1 morcov, 1/2 rădăcină păstârnac, 1 legătură ceapă verde sau usturoi verde, 1/2 sfeclă roşie mică, 1/2 legătură tarhon sau asmăţui, ulei presat la rece şi sare de mare.*

Ţelina, morcovul, sfecla şi rădăcina de pătrunjel se dau pe răzătoarea mare ; spanacul se taie mărunt. Se amestecă toate, se adaugă ulei şi tarhon, se garniseşte salata cu roşii.

Salată de sparanghel

I. *200 g sparanghel, sos vinegretă dietetic.*

Sos vinegretă dietetic : 1 lingură suc de lămâie, 50 ml ulei presat la rece, sare de mare, verdeaţă tocată (mărar, pătrunjel sau asmăţui, tarhon).

Facultativ : morcovi sau sfeclă pentru decor, sos de muştar (1 ceapă, 1 linguriţă muştar, zeamă de lămâie, ulei, sare, rosmarin, verdeaţă) sau maioneză dietetică.

Se curăţă sparanghelul de stratul exterior mai aţos (partea celulozică), începând de la bază către vârf, în aşa fel încât vârfurile să rămână intacte. Se spală, se taie capătul fibros. Sparanghelul legat cu aţă, în snop de 8-10 lăstari, pentru a se evita sfărâmarea vârfurilor fragede, se pune la fiert în apă clocotită cu sare. Se lasă pe foc potrivit cam 20-25 minute. Se scurge sau se scoate cu lingura cu găuri, se răceşte sub jet de apă rece, se îndepărtează aţele, se taie în bucăţi de 2-3 cm, se pune în salatieră, se toarnă deasupra ulei, suc de lămâie şi se presară verdeaţă tocată. Cine doreşte poate asocia morcovi sau ţelină tăiate feliuţe sau rase, pentru decor. Se poate servi şi cu sos de muştar sau maioneză dietetică.

II. *200 g sparanghel, 100 g mazăre, 100 g fasole verde, 1-2 morcovi, salată verde, sos vinegretă dietetic.*

Sos vinegretă dietetic : 1 lingură suc de lămâie, 50 ml ulei presat la rece, sare de mare, verdeaţă tocată (mărar, pătrunjel sau asmăţui, tarhon).

Facultativ : 200 g cartofi, maioneză dietetică ; rosmarin.

Scanned with OKEN Scanner

Cu sparanghelul se procedează ca în reţeta precedentă. Se fierb separat, în abur: mazărea, fasolea, morcovii. Dacă vrem morcovii cruzi, atunci se rad. Pe un platou cu frunze de salată verde se pune în centru un snop de sparanghel şi în jurul lui, sub formă de cerc, fasolea, morcovii şi mazărea, opţional cartofi. Peste ele se toarnă sosul vinegretă.

III. *200 g sparanghel, 1 măr mare, 1 ceapă mică, sos vinegretă dietetic.*

Sos vinegretă dietetic: 1 lingură suc de lămâie, 50 ml ulei presat la rece, sare de mare, verdeaţă tocată (mărar, pătrunjel sau asmăţui, tarhon).

Cu sparanghelul se procedează ca în reţeta de mai sus. Mărul se curăţă şi se taie cubuleţe. Ceapa se curăţă şi se taie peştişori. Se amestecă toate ingredientele şi se toarnă sosul vinegretă.

Salată de topinambur

I. *500 g topinambur, 1 salată verde, 1 ceapă, 2 căţei usturoi, sos vinegretă.*

Se spală topinamburul prin periere, se fierbe şi se taie felii. Cald, este amestecat cu sosul, ceapa şi usturoiul. Salata tăiată se pune în momentul servirii. Se presară verdeaţă (creson).

II. *1/2 varză, 4 tuberculi de topinambur, 1 ceapă, cimbru, sos vinegretă.*

Se taie varza fideluţă şi este amestecată cu topinamburul crud ras, ceapă, cimbru, opţional hrean.

Salată de ţelină

1 ţelină, maioneză dietetică, 1 castravete murat dietetic, măsline dietetice.

Se prepară maioneza (preferabil din cartof) şi se bagă la frigider. Castravetele se taie cubuleţe cât mai mici. Ţelina crudă, curăţată de coajă, se rade pe răzătoarea cu găuri mari, se amestecă apoi cu castravetele şi maioneza din legume şi se ţine puţin la rece. Se ornează cu măsline. Se poate servi ca aperitiv, salată sau, în zile care nu sunt de post, drept garnitură la pui fiert sau peşte.

Salată de ţelină cu mere

I. *150 g ţelină (1 bucată mică), 250 g mere, sos vinegretă dietetic sau maioneză dietetică.*

Sos vinegretă dietetic: ulei presat la rece, suc de lămâie, sare de mare.

Facultativ: 150 g (1 bucată) morcov şi 1 castravete acru, 150 g maioneză dietetică din cartofi.

Ţelina crudă, curăţată de coajă (morcovul ras, castravetele murat tăiat cubuleţe), şi merele se rad pe răzătoarea cu găuri mari şi se amestecă apoi cu ulei şi suc de lămâie sau maioneză din legume. Pentru decor, se poate pune într-o formă cilindrică (mai mică

Scanned with OKEN Scanner

decât o cană), se presează şi se răstoarnă pe un platou pe care se află intercalate frunze de salată verde şi andive.

II. *150 g ţelină, 150 g morcovi, 250 g mere, 50 g nuci, sos vinegretă dietetic.*

Sos vinegretă dietetic : 3 linguri ulei şi zeamă de lămâie, frunze de ţelină.

Morcovii, merele şi ţelina se rad, se adaugă bucăţele de nuci şi se amestecă toate cu zeamă de lămâie şi ulei. Facultativ, se presară frunze de ţelină.

III. *150 g ţelină, 150 g morcovi, 250 g mere, 100 g varză albă, maioneză dietetică.*

Se amestecă maioneza cu legumele rase.

IV. *150 g ţelină, 150 g morcovi, 250 g mere, 100 g ardei graşi, maioneză dietetică.*

Morcovii şi ţelina se rad, merele şi ardeii se taie *julienne*. Se amestecă maioneza cu legumele.

V. *150 g ţelină, 50 g mere, maioneză dietetică, usturoi.*

Ţelina crudă curăţată de coajă şi merele se rad pe răzătoarea cu găuri mari şi se amestecă apoi cu maioneza din legume în care s-au adăugat 1-2 căţei de usturoi.

Salată de ţelină cu roşii

1 ţelină, 3 roşii, câteva frunze de salată verde, maioneză dietetică, pătrunjel verde, maghiran, câteva măsline.

Se rade ţelina, se curăţă roşiile de pieliţă şi se taie felii, salata verde şi pătrunjelul se taie *julienne*. Se amestecă totul cu maioneza. Se ornează cu verdeaţă şi măsline desărate.

Salată de untişor cu cartofi

200 g cartofi, 100 g untişor, sos vinegretă dietetic sau sos de muştar.

Cartofii se spală şi se fierb în coajă, apoi se coc. Se curăţă şi se taie rondele. Untişorul se spală bine şi se pune întreg sau tăiat *julienne*. Se toarnă sosul peste cartofi şi untişor. Se amestecă.

Salată de vară

I. *2 roşii, 1 castravete, câteva foi de salată verde, 1 ardei gras, 4-5 măsline dietetice, verdeaţă (mărar, pătrunjel), sos de usturoi.*

Sos de usturoi : usturoi, ulei presat la rece, sare de mare, puţin piper (numai pentru cei sănătoşi).

Roşiile se taie felii rotunde şi se aşază pe marginea salatierei. Se intercalează felii subţiri sau spirale (făcute cu aparat special) de castraveţi. Salata tăiată *julienne* se pune în mijlocul salatierei. Ardeii graşi se taie rondele şi se pun deasupra legumelor. Se toarnă

Scanned with OKEN Scanner

apoi sosul făcut separat prin baterea cu furculiţa a usturoiului zdrobit ca pentru mujdei, cu ulei şi un praf de sare. Peste salată, se presară verdeaţă tocată. Se serveşte imediat.

II. *2 roşii, 1 castravete, câteva foi de salată verde, 1 ardei gras, 2-3 ridichi de lună, 4-5 măsline dietetice, verdeaţă (mărar, pătrunjel), sos vinegretă, 2 fire ceapă verde.*

Salata se face ca mai sus, cu deosebirea că se adaugă ridichile şi ceapa tăiate rondele. În loc de sos de usturoi, se foloseşte sos vinegretă.

Salată de varză albă

I. *200 g varză albă, sos vinegretă.*

Facultativ : 1 ceapă, nuci, roşii.

Sos vinegretă din : 25 ml ulei presat la rece, sare de mare, zeamă de varză sau zeamă de lămâie ; condimente : cimbru, chimen sau verdeaţă.

Verdeaţă : peţioli de ţelină sau leuştean sau pătrunjel şi mărar tocat ori puţin tarhon. Varza se taie fideluţă, se presară puţină sare, se freacă, se stoarce zeama, se acreşte, se toarnă ulei presat la rece şi se lasă să stea 30 minute – 1 h. Cine doreşte îi adaugă puţină ceapă tăiată inele sau nuci şi condimente după gust. Se ornează, opţional, cu felii de roşii.

II. *200 g varză albă, 1 măr, 1/4 sfeclă roşie, hrean ras, sos vinegretă.*

Facultativ : zeamă de varză sau maioneză dietetică.

Sos vinegretă din : 25 ml ulei presat la rece, sare de mare, zeamă de lămâie, condimente la alegere : susan copt sau chimen, cimbru, tarhon, seminţe de fenicul.

Varza se taie fideluţă, se presară puţină sare, se freacă, se stoarce zeama, se acreşte, se toarnă ulei presat la rece şi se lasă să stea 30 minute – 1 h. Varza tocată şi acrită se amestecă apoi cu mărul ras, sfecla crudă rasă sau coaptă tăiată felii, hrean ras. În loc de sos vinegretă, se poate folosi o maioneză dietetică. Se condimentează după gust.

III. *200 g varză albă, 1 morcov, 1/4 rădăcină ţelină, 1 gogoşar sau 1 ardei gras, maioneză dietetică sau sos vinegretă.*

Facultativ : 1/2 ceapă mică sau 2 căţei de usturoi pisat.

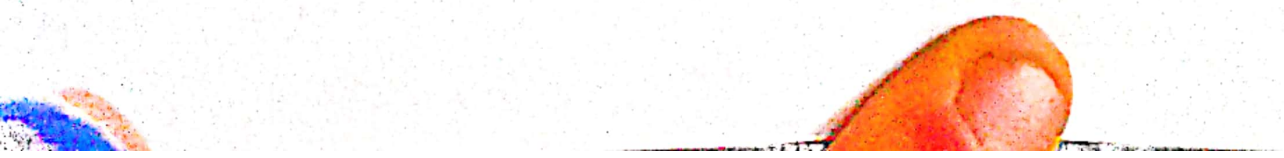
Sos vinegretă : ulei presat la rece, suc de lămâie, sare de mare, verdeaţă : pătrunjel şi mărar tocat, puţin tarhon.

Se taie fideluţă varza dulce, se freacă apoi cu sare şi se lasă să stea 30 minute – 1 h. Se adaugă morcov şi ţelină rasă, gogoşar şi, facultativ, o ceapă tăiată mărunt sau mujdei de usturoi. Se amestecă totul cu maioneză dietetică sau sos vinegretă şi verdeaţă tocată.

IV. *200 g varză, 1/2 ceapă, 3 napi, sos vinegretă.*

Sos vinegretă : ulei presat la rece, suc de lămâie, sare de mare, 1 vârf de cuţit pulbere de rosmarin.

Se taie fideluţă varza dulce, se freacă apoi cu sare şi se lasă să stea 30 minute – 1 h. Se adaugă napii daţi prin răzătoare şi sosul vinegretă. Se amestecă.



Scanned with OKEN Scanner

Salată de varză roşie

200 g varză roşie, 1 măr crud sau copt, 1 linguriţă zahăr brut sau de trestie, sos vinegretă, seminţe de fenicul.

Facultativ : 1 ceapă mică.

Varza roşie tăiată fideluţă se sărează, se lasă să se înmoaie 30 minute şi se stoarce. Se opăreşte cu puţină apă clocotită uşor sărată, în care se pune puţin zahăr. Se scurge apa. Se adaugă sosul vinegretă, mărul ras şi se amestecă.

Obs. : Cei sănătoşi pot folosi oţet de mere.

Salată verde

I. *1 salată verde, sos.*

Facultativ : câteva ridichi de lună, frunze de sfeclă roşie, 1 castravete, 1-2 fire ceapă verde, 1 căţel de usturoi sau usturoi verde.

O salată verde spălată bine se taie ca tăiţeii. Se poate amesteca cu 2-3 ridichi tăiate feliuţe, eventual 1 castravecior tăiat felii, sare de mare, mărar, 1-2 fire de ceapă verde, cine doreşte – 1 căţel de usturoi sau puţin usturoi verde. Se toarnă deasupra unul dintre următoarele sosuri :

Sos vinegretă dietetic : ulei presat la rece, zeamă de lămâie, sare de mare, mărar.

Sos grecesc făcut din 1 linguriţă muştar frecat cu 1 lingură zeamă de lămâie, 4-5 linguri de ulei şi 2 linguri de apă minerală.

Mujdei de usturoi făcut din usturoi pisat frecat bine cu sare şi ulei pus treptat, la care se adaugă puţină apă, dacă nu s-a pus de la început usturoi în salată.

II. *1 salată verde, 2 roşii, 1 castravete, 1 ardei gras, pătrunjel, tarhon şi mărar, ulei presat la rece, 1 căţel usturoi, 5-6 măsline desărate, 2 linguri grâu încolţit.*

Facultativ : 2 linguri fulgi de ovăz, sare de mare.

Castravetele tăiat felii subţiri, roşiile curăţate de pieliţă şi tăiate cubuleţe, salata tăiată fâşii, ardeiul gras tăiat rondele se amestecă, deasupra turnându-se un sos de ulei, sare şi usturoi pisat. Peste salată, se presară verdeaţă tocată, măsline, grâu încolţit, fulgi de ovăz şi se serveşte imediat.

Sosuri

Ketchup din roşii

I. *1 l suc de roşii, 1 ceapă mare, 1 măr acrişor, 10 căţei usturoi, 1 morcov, 1/2-1 lingură coriandru, 1/2 linguriţă praf de rosmarin, 1 linguriţă sare de mare, 1 foaie dafin, 1-2 boabe piper (facultativ, doar cei ieşiţi din criză), 1 linguriţă hrean ras, 5 linguri zahăr brut sau de trestie, 1/4 linguriţă scorţişoară sau puţin busuioc, 2 linguri fulgi de cereale.*

Scanned with OKEN Scanner

Facultativ : 1 ardei gras verde, 1 gogoşar, 1 vârf de cuţit ienibahar măcinat, 2-3 cuişoare măcinate, 1 ceşcuţă oţet de mere (pentru cei sănătoşi).

Se rad legumele şi mărul şi se fierb cu sucul de roşii. Se adaugă fulgii de cereale şi se lasă să se lege. Se adaugă condimentele pisate, hreanul ras şi usturoiul pisat. Dacă putem, pasăm sosul sau îl trecem prin strecurătoare. Prin fierbere, trebuie să rămână jumătate din cantitate. Se opreşte focul şi se adaugă sarea şi zahărul.
Se poate conserva prin fierberea borcanelor la *bain-marie* 20-30 minute sau se toarnă fierbinte în sticle care se astupă şi se acoperă cu pături până se răcesc.

Obs. : Acest sos, în cantitate de 1-2 linguri, se poate folosi la orice mâncare cu roşii, făcând-o mai gustoasă, sau la paste făinoase, salate, cartofi etc.

Maioneză andaluză dietetică

O porţie de maioneză dietetică, 3 roşii mici, 1 ceapă mică, 1 lingură ulei de măsline, 1/2 gogoşar sau ardei gras roşu.

Se curăţă roşiile de pieliţă (se pot da pe răzătoarea mare) şi se călesc în puţin ulei de măsline împreună cu ceapa tocată, până se evaporă apa. Se adaugă gogoşarul copt tăiat cubuleţe, se mixează, iar piureul obţinut este amestecat cu maioneza dietetică.

Maioneză dietetică

I. *Din legume : 1 ţelină fiartă sau 1-2 cartofi fierţi, 200 ml ulei presat la rece, sucul de la 1/2-1 lămâie, 1 linguriţă muştar, 2 linguri apă foarte rece, sare de mare.*

O ţelină (sau cartof) curăţată se fierbe bine, mai mult în abur, se pasează şi se amestecă apoi cu mixerul, adăugând puţin muştar, sare, zeamă de lămâie şi uleiul pus treptat. Dacă este necesar (maioneza nu s-a legat bine), pe parcurs se adaugă şi câte puţină apă rece. Se aromatizează după gust : cu usturoi, mărar etc.

II. *Din leguminoase : 1 cană fasole boabe sau soia, 200 ml ulei presat la rece, sucul de la 1/2-1 lămâie, 1 linguriţă muştar, 2 linguri apă foarte rece, sare de mare.*

Facultativ : 4-5 căţei de usturoi, 1/4 ceapă tăiată mărunt, salvie sau tarhon.

Soia sau fasolea boabe se înmoaie 12-24 h în apă rece. Se caută ca, prin frecare, să se înlăture cât mai mult pieliţele, mai ales la soia. Fasolea se opăreşte de două ori, apoi se fierbe, se strecoară şi se separă de pieliţe prin dispozitivul de făcut suc de roşii (ataşat la maşina de tocat carne). Soia se fierbe bine, se strecoară şi se mixează la fel ca fasolea, dacă mai are pieliţe. În rest, se procedează ca la maioneza de legume.

III. *Din cereale : orez sau griş pasat sau 1/2 cană făină din 4 cereale sau zeamil (făină de porumb), 1 cană ulei presat la rece, sucul de la o lămâie mare, 1 linguriţă muştar, 1-2 linguri apă foarte rece, 1/2 linguriţă miere de albine, 2 căni apă caldă, sare de mare, opţional tarhon.*

Se procedează ca mai sus. Într-o crăticioară, se pun făina sau zeamilul cu apa caldă (sau, după caz, se fierbe, având grijă să se obţină o pastă cât mai închegată) şi se amestecă

Scanned with OKEN Scanner

până se omogenizează. După ce se răceşte, pasta este amestecată cu mixerul, adăugându-se treptat muştarul, sarea, mierea, puţin câte puţin ulei şi zeamă de lămâie. Pe parcurs, se pune câte puţină apă foarte rece.

Obs.: La maioneza dietetică se poate adăuga pentru gust sau culoare unul dintre următoarele ingrediente: leurdă, usturoi, hrean, ceapă, praz, pastă de roşii, pastă de măceşe sau cătină, sfeclă roşie, verdeţuri (spanac, urzici, untişor etc. pasate), preferabil cu puţin usturoi.

Sos de castravete murat (ravigot)

200 g castraveţi muraţi dietetic, 2 cepe, 500 g maioneză dietetică, verdeaţă (mărar, pătrunjel şi tarhon).

Castraveţii muraţi, cât mai nesăraţi, se toacă mărunt. Se adaugă o ceapă tocată, verdeaţă tocată, maioneză dietetică cu muştar şi sare de mare.
Altfel: castraveţii se pot stoarce prin storcător şi se va folosi zeama, care se va adăuga treptat în maioneză. Se amestecă totul bine. Se poate servi şi la peşte.

Obs.: Acest sos nu va fi folosit de către cei grav bolnavi, deoarece este acru şi sărat.

Sos cu cereale

1 1/2 cană apă, 1/2 cană fulgi de cereale, 1 lingură ulei de măsline, sare de mare, suc de lămâie sau 1 cană suc de roşii, 2 linguri mărar şi pătrunjel fin tocate, 1/2 linguriţă rosmarin.

Se fierbe apa în care se adaugă fulgii de cereale dizolvaţi în prealabil în apă rece. Se adaugă şi celelalte ingrediente, amestecând continuu. Când s-a obţinut o cremă omogenă, se opreşte focul şi se adaugă verdeaţa fin tocată şi rosmarinul. Acest sos se foloseşte la salate din zarzavaturi fierte: dovleac, păpădie, conopidă, mâncare de dovleac, sarmale cu soia etc.

Sos franţuzesc pentru salate

50 ml ulei presat la rece, 50 ml suc de lămâie, 1 lingură miere, 1/2 linguriţă cu boia de ardei dulce, 1/2 linguriţă cu sare de mare, 1 căţel de usturoi pisat.

Se pun ingredientele într-un borcan, se închide borcanul şi se agită bine înainte de a le folosi. Nu se ţine la frigider.

Sos à la grecque

3 linguri ulei presat la rece, 50 ml (1/2 pahar) apă minerală, 50 ml suc de lămâie, verdeaţă (pătrunjel şi mărar verde), sare de mare, puţin piper (facultativ, doar pentru cei ieşiţi din criză).

Scanned with OKEN Scanner

Se bate uleiul bine cu telul sau la mixer până începe să se tulbure. Se adaugă apa minerală, bătând continuu, sarea, sucul de lămâie și verdeața fin tocată. Sosul iese picant și acrișor. Se servește la preparate reci din legume și pește.

Sos de legume

100 g morcovi, 50 g țelină, 50 g rădăcină pătrunjel sau păstârnac, 100 g cartofi sau 10 g făină integrală, 100 g roșii, 40 ml apă, 20 ml ulei de măsline, 20 ml suc de lămâie sau vin alb natural, 1 foaie dafin, 1 fir cimbru, 1/2 linguriță rosmarin sau 1/4 linguriță praf de salvie, 2-3 boabe piper (facultativ, doar pentru cei ieșiți din criză), 1-2 căței de usturoi, sare de mare, verdeață (preferabil asmățui).

Legumele se rad și se înăbușă în puțină apă, fierbând în abur, sub capac, cu foaia de dafin, cimbru, rosmarin sau salvie, usturoi și piper. Se mai poate face prin înăbușirea cu puțin ulei de măsline. Cine dorește îl poate pasa prin sită. La servire, se mai adaugă sare, ulei, suc de lămâie și verdeața mărunt tăiată. În loc de cartofi, sosul se poate îngroșa cu 10 g făină dizolvată în puțină apă rece.
Se servește cu budinci din făinoase (orez) sau la orice mâncare gătită cu sos.

Sos de maioneză dietetică și usturoi

500 g maioneză din legume sau făinoase, 1 căpățînă usturoi sau multă leurdă.

Se pisează usturoiul bine, până se face o pastă care se amestecă apoi cu maioneza. Se servește la legume crude sau fierte, ciuperci și pește.

Sos de muștar

1 ceapă, 2 linguri făină integrală, 1/2 pahar vin, 1 linguriță muștar, 1 linguriță zeamă de lămâie, 1/2 cană supă de legume sau apă, 1 lingură ulei de măsline, sare de mare, mărar sau tarhon ; opțional usturoi.

O ceapă fin tocată se călește cu puțină apă. Se adaugă 2 linguri făină. Se stinge cu supă de legume sau apă și 1/2 pahar vin alb. După ce s-a luat de pe foc, se adaugă ulei de măsline, 1 linguriță muștar, mărar sau tarhon tăiat fin. Se sărează după gust. După preferințe, se mai pot adăuga 2 linguri de castraveciori acri, tăiați cubulețe.
Acest sos se poate servi peste cartofi fierți sau copți, alte legume fierte, salate de crudități etc.

Sos provensal

1 kg roșii, câțiva căței usturoi (după gust), 50 ml ulei de măsline, 1 lingură zahăr brut sau de trestie, sare de mare, pătrunjel verde.

Roșiile curățate de pieliță se zdrobesc sau se taie mărunt și se pun la fiert. Când au fiert, se adaugă sare, usturoi zdrobit, ulei, zahăr și pătrunjel tocat și se oprește focul.

Scanned with OKEN Scanner

Sos de roşii

I. *1 kg roşii, 4 cepe, 2 ardei sau gogoşari, 1 linguriţă făină integrală, 50 ml ulei de măsline, sare de mare, 10 căţei usturoi, 2-3 boabe piper (facultativ, doar pentru cei ieşiţi din criză), 1/2 linguriţă coriandru, 1/2 linguriţă rosmarin, 100 ml vin sau concentrat de supă, zeama de la 1/2 de lămâie, 1 foaie dafin, 1 linguriţă miere.*

Facultativ: 1 legătură tarhon sau busuioc.

Ceapa se toacă şi se înăbuşă în puţină apă. Se presară făina, se amestecă şi se pun ardeii tăiaţi foarte mărunt sau făcuţi pastă cu un robot, roşiile curăţate de pieliţă şi pasate, vinul, piperul, dafinul, coriandrul, tarhonul sau busuiocul. Se lasă să clocotească puţin şi se adaugă usturoiul pisat şi sarea. Se opreşte focul şi se toarnă ulei, zeama de lămâie şi puţină miere. Se poate servi cu pizza sau cu legume fierte (dovlecei, conopidă etc.).

II. *1 kg roşii, 3 cepe, 3 căţei usturoi, 2 ardei sau gogoşari, 1 lingură ţelină rasă, 1 lingură păstârnac ras, 1 lingură morcov ras, 1 linguriţă făină integrală, 50 ml ulei de măsline, 1 lingură zahăr brut sau de trestie, sare de mare, piper boabe (facultativ, doar pentru cei ieşiţi din criză), 1 foaie dafin, 1 linguriţă cimbru, 1/2 linguriţă rosmarin, 1 cană apă sau supă de legume.*

Ceapa se toacă şi se înăbuşă în abur. Se presară făina, se amestecă şi se pun legumele rase, ardeii tăiaţi foarte mărunt sau făcuţi pastă cu un robot, roşiile curăţate de pieliţă şi pasate, puţină apă sau supă de legume, piperul, dafinul şi cimbrul. Se lasă să fiarbă la foc mic până se leagă bine sosul. La ultimul clocot, se adaugă uleiul de măsline, sarea şi zahărul.
Se utilizează pentru preparate din legume şi peşte.

Sos suedez cu mere

1 kg mere mai acrişoare, 150 ml vin, 250 g maioneză dietetică, 75 g hrean, sare de mare.

Se fierb, înăbuşite în vin, merele curăţate de coajă şi seminţe. Se strecoară şi se pasează. Piureul obţinut se fierbe până scade la jumătate. Se opreşte focul şi, când s-a răcit, se adaugă maioneza şi hreanul ras. Se sărează. Se serveşte cu cartofi la cuptor sau piure de cartofi.

Sos de tarhon dietetic

2-3 linguri ulei de măsline, 1 ceapă, 5 roşii, 50 ml vin cu 50 ml apă, 3 căţei usturoi, 1 lingură plină cu tarhon fin tocat, sare de mare, zeama de la 1/4 lămâie.

Se înăbuşă ceapa tocată în abur, se adaugă roşiile date pe răzătoarea mare. Se toarnă vinul cu apă şi se lasă să mai fiarbă puţin. Se pun usturoiul pisat, uleiul, tarhonul, puţină sare şi zeamă de lămâie. Se opreşte focul şi se lasă să infuzeze. Se serveşte la paste făinoase.

Obs.: După ieşirea din post, la servire, se adaugă 50 g unt.

Scanned with OKEN Scanner

Sos de usturoi

I. *Mujdei : 100 g usturoi, 250 ml apă sau supă de legume, 1/2 linguriţă sare de mare, facultativ – puţin ulei presat la rece.*

Se zdrobesc căţeii de usturoi curăţaţi. Se freacă apoi cu sarea şi câte puţină apă şi ulei (facultativ), până se obţine o pastă.

II. *Câţiva căţei de usturoi, zeamă de lămâie, sare de mare, 100 ml ulei presat la rece, condimente (de exemplu, mărar).*

Se prepară ca în reţeta de mai sus.

III. *5 căţei de usturoi, mărar, zeamă de lămâie, sare de mare, 100 ml ulei presat la rece, 2 cartofi fierţi şi apoi copţi sau 2 felii de pâine graham ; facultativ, boia de ardei.*

Se fierb cartofii în coajă, apoi se coc. Se curăţă de coajă şi se zdrobesc bine. Se striveşte usturoiul cu sare, se amestecă apoi cu pasta de cartofi, se adaugă mărar tocat, zeamă de lămâie şi, puţin câte puţin, ulei sau apă caldă. Sosul se poate colora cu 1 linguriţă boia de ardei dulce.

Sos verde dietetic

500 g maioneză dietetică, 250 g frunze de spanac, 1 legătură pătrunjel, 2 legături tarhon, sare de mare ; facultativ – mujdei de usturoi sau leurdă.

Se opăresc frunzele de spanac bine spălate. Se pasează prin sită sau cu un robot, împreună cu frunzele de tarhon şi pătrunjel. Se amestecă apoi cu maioneza şi, eventual, cu mujdei de usturoi.

Sos vinegretă dietetic

100 ml ulei presat la rece (preferabil de măsline), 2 linguri zeamă de lămâie, puţin piper (cei grav bolnavi îl vor evita), condimente (de exemplu : 1 legătură pătrunjel, mărar, tarhon – tocate fin), sare de mare.

Se amestecă toate ingredientele. Sosul se foloseşte la salate de crudităţi, peşte.

Obs. : Lămâia şi uleiul de măsline îndepărtează din organism radicalii liberi (molecule de oxigen care-o iau razna, distrugând celulele şi atacând organismul).

Borşuri, ciorbe, supe

Sunt necesare organismului prin aportul de săruri minerale şi unele vitamine care rezistă la temperaturi ridicate. În special vara, când organismul are nevoie de hidratare şi de săruri minerale care să compenseze pierderea acestora prin transpiraţie, nu ar trebui să lipsească din meniul zilnic. Pentru a revitaliza supele fierte, putem să adăugăm la

Scanned with OKEN Scanner

sfârşit puţin morcov ras sau să asociem o salată de legume. Personal, apreciez mai mult gustul supelor sau ciorbelor din legume crude.

Pentru a nu se evapora uşor substanţele aromate şi a elimina fenomenul oxidării care distruge vitaminele, există obiceiul, mai ales la yoghini, ca rădăcinoasele (morcovul, pătrunjelul, păstârnacul, ţelina) şi ceapa să se pună rase în ulei încins şi să se călească puţin. Excepţie fac cartofii şi varza, care se vor pune crude. În felul acesta, substanţele aromate care se degajă din zarzavat şi ceapă sunt absorbite de ulei, din care se elimină apoi treptat. Recomand persoanelor bolnave care vor să adopte această metodă să folosească ulei de măsline: este mai puţin nociv la temperaturi înalte. Personal, nu folosesc metoda de călire în ulei, deoarece uleiul încins nu mai este aşa de sănătos. Eu pun legumele crude direct în apa clocotită sub presiune (în vas cu capac sau, cel mai bine, în vas Zepter) şi, astfel, este înlăturată oxidarea acestora, iar vitaminele din legume se păstrează mai bine (în special vitamina C). Dacă se pun legumele în lichid rece şi se încălzesc treptat, vitamina C se distruge în mare parte. Din aceeaşi cauză, nu se admite ca legumele să fie răsfierte.

Arpacaşul (orezul) care se adaugă în ciorbe sau supe se va pune la înmuiat cu 2-3 ore înainte, iar boabele leguminoase ca mazărea uscată, fasolea boabe, lintea – cu minimum 4-6 ore înainte.

Pentru ca supa sau ciorba să nu capete o culoare neplăcută, unele persoane recomandă ca arpacaşul să se fiarbă separat.

Supele sau ciorbele nu se lasă să stea fierbinţi mai multe ore, deoarece, în acest caz, se reduce cantitatea de vitamine din ele şi vor fi mai puţin gustoase. Ele vor fi preparate cu puţin timp înainte de a fi servite.

În oricare dintre supe sau ciorbe (cu excepţia supelor cremă) se pot adăuga bucăţele de soia, care vor îmbunătăţi mult gustul acestora şi le vor da consistenţa necesară.

În supe sau ciorbe este bine să se pună un singur fel de amidon. Astfel, dacă se pune orez, fidea sau tăiţei, nu se vor mai pune cartofi.

La supele sau ciorbele de roşii se poate adăuga pentru gust 1/2-1 linguriţă zahăr brut, iar câteva frunze de ţelină adăugate la sfârşit vor conferi o aromă deosebită.

Varza se recomandă în special la ciorbe cu carne de porc sau la ciorbele de legume.

Preparare borş

250 g tărâţe, 125 g mălai, 1 felie pâine neagră uscată, 15 g drojdie de bere, 5-6 l apă caldă, 1 borcan mare de sticlă sau ceramică smălţuită.

I. *Preparare uşti.* Se face un amestec din: 100 g tărâţe, 50 g mălai, drojdie şi puţină apă călduţă, cât să le cuprindă, pentru ca substanţa albuminoasă din tărâţe să se dizolve. Se lasă să dospească maiaua la cald peste noapte, iar a doua zi se pune în borcan de sticlă de circa 7 l, adăugând restul de tărâţe, mălai şi puţină apă caldă. Se mai lasă să dospească timp de câteva ore, apoi se umple borcanul cu apă ceva mai caldă, dar nu clocotită, şi se adaugă pâinea. Se amestecă şi se lasă acoperit 24 h – vara sau 3-4 zile – iarna, după care se foloseşte. După ce borşul s-a consumat, se poate prepara altul după metoda următoare, care va da un borş acru de calitate superioară celui anterior.

Scanned with OKEN Scanner

II. *Preparare borș.* Într-o găleată de 10 l cu pereții groși, se pun 3 pumni mari (250 g) tărâțe și 1 pumn mălai. Facultativ, se poate adăuga o crenguță de vișin (acrește mai bine borșul). Se adaugă apă rece atât cât să le înmoaie. Se amestecă. Peste ele se toarnă circa 8 l apă clocotită. Se lasă până când temperatura ajunge cam la 40°C (când introduci degetul simți fierbinte, fără să te ardă). Se adaugă 3 polonice cu uști, se amestecă, apoi se acoperă găleata cu un capac și o păturică. Iarna, se va avea grijă să se țină găleata la căldură, chiar acoperind-o cu o pătură mai groasă. După 2-3 zile, se extrage lichidul, după care se umple din nou găleata cu apă caldă la 40°C peste același uști. După 2-3 zile se extrage din nou lichidul și iarăși se umple cu apă caldă. Se repetă de 2-3 ori, până nu se mai acrește apa. Apoi se scurge uștiul bine, se iau 4 polonice uști, care se pun într-un borcănel ce se va lega la gură și se va păstra la frigider pentru o nouă serie de borș. Borșul extras, cam 12-15 l, dacă nu se folosește imediat, se poate pune în sticle, în frigider.

Borșul are multe vitamine, în special datorită tărâțelor. El este și un dezinfectant al stomacului prin acidul lactic care se găsește în componența sa. Dezavantajul constă în faptul că, fiind obținut prin fermentare și fiind acid, nu este recomandat persoanelor bolnave aflate în criză.

Borș sau ciorbă de cartofi noi

0,5 kg cartofi noi (sau 5-6 cartofi de toamnă), 1-2 morcovi, 1 păstârnac mic, 1 felie țelină, 1 ceapă veche sau 1 legătură ceapă verde, 300 g roșii sau 1 cană suc de roșii, 1 legătură pătrunjel (sau frunze de țelină) și leuștean verde, 3-4 l apă, 1,5 l borș sau 1 l zeamă de varză, sare de mare.

Facultativ: 1 măr, 100 g mazăre și fasole verde, 2 linguri ulei presat la rece.

Se dau pe răzătoare sau se taie ca tăițeii: morcovii, păstârnacul, țelina, mărul, ceapa (ceapa verde se taie mărunt); fasolea curățată de vârfuri și roșiile curățate de pieliță se taie bucăți mici; cartofii se taie cubulețe. Se pun să fiarbă împreună cu mazărea în apa care clocotește. Când au fiert, se adaugă sare și se acrește după gust. Se oprește focul după primul clocot și se adaugă verdeața mărunt tăiată și puțin ulei (facultativ). Se lasă, acoperit, să infuzeze.

Obs.: Dacă se face după post, se poate acri cu zer și se pot adăuga 200 g smântână și un gălbenuș. La fel se poate face ciorba cu cartofi de toamnă.

Borș de dovleac

1 kg dovleac turcesc, 75 g orez, 2 l apă, 1 l borș, sare de mare.

Dovleacul curățat de coajă se taie cubulețe și se pune la fiert în 2 l apă, împreună cu orezul ales, spălat și înmuiat cu câteva ore înainte în apă. Când au fiert, se adaugă borșul și sarea.

Obs.: După ieșirea din post, i se pot adăuga 1 l lapte bătut și zer în loc de borș. Se servește rece.

Scanned with OKEN Scanner

Borş de dovlecei

1 kg dovlecei, 1 morcov mare, 1 rădăcină pătrunjel sau 1/2 ţelină, 1 ceapă sau 1 legătură ceapă verde, 6 roşii (sau 500 ml suc de roşii), 2 linguri orez sau 30 g griş, 1 legătură pătrunjel verde, mărar, pătrunjel şi 1 legătură leuştean, sare de mare, 3 l apă, 1 l borş.

Zarzavatul dat pe răzătoare se adaugă în 3 l apă clocotită. Când zarzavatul este aproape fiert, se adaugă dovleceii tăiaţi cubuleţe mici, feliile de roşii curăţate de coajă şi orezul înmuiat înainte în apă sau o ceaşcă cu griş turnat în ploaie. Borşul se pune când dovleceii şi orezul au fiert. După câteva clocote, se adaugă sare, leuştean, mărar, pătrunjel tocat – în cantitate mai mare decât la alte borşuri. Se opreşte focul şi se lasă acoperit 1/2 h, ca să infuzeze.

Obs.: Dacă ciorba este făcută după perioada de post, se poate drege cu 1 gălbenuş de ou şi 200 g smântână. În loc de borş, i se poate adăuga 1 l lapte bătut sau zer.

Introducerea oului se face astfel: se pune într-un castron gălbenuşul, se freacă puţin, apoi se adaugă treptat câte o lingură de ciorbă fierbinte, amestecând continuu. După 15 linguri puse astfel, se toarnă amestecul în ciorba care nu trebuie să clocotească (focul oprit) pentru a nu se tăia oul. Dacă se drege şi cu smântână, se procedează la fel, amestecând gălbenuşul cu smântâna.
O altă metodă de a introduce un ou în ciorbă sunt „zdrenţele de ou". Se bat bine 1-2 ouă şi se scurge compoziţia în jet continuu, amestecând cu o lingură ca să se formeze zdrenţele. Ciorba trebuie să fie foarte fierbinte (să clocotească). Apoi se opreşte imediat focul.

Borş sau ciorbă de fasole boabe

250 g fasole boabe, 1 ceapă, 1-2 morcovi, 1 ardei sau gogoşar, 1/2 rădăcină păstârnac sau pătrunjel, 1/4 ţelină, 4 roşii sau 200 ml suc de roşii, 2 fire cimbru, 1 legătură leuştean şi frunze de ţelină verde, tarhon sau salvie, sare de mare, 3 l apă, 1 l borş cu puţină zeamă de varză.

Facultativ: zeamă de lămâie sau oţet de mere (în loc de borş), 1-2 linguri ulei presat la rece.

Fasolea, înmuiată din ajun, se opăreşte de două ori. A treia oară, se pune la fiert în apa rece. Când fasolea este aproape fiartă (după 1 h), se adaugă zarzavatul ras. Numai persoanele sănătoase pot căli ceapa în ulei cu puţină apă. Când a fiert tot zarzavatul, se adaugă roşiile curăţate şi tăiate felii sau sucul de roşii şi borşul ori zeama de varză (sau combinaţia lor). Se potriveşte gustul de sare şi se presară cimbru. Se mai lasă să dea 2-3 clocote şi se mai acreşte cu zeamă de lămâie (cine doreşte) sau altă substanţă acră (persoanele sănătoase pot folosi oţet de mere sau de alte fructe). Când s-a oprit focul, se adaugă puţină salvie, care-i măreşte digestibilitatea, leuştean şi frunze de ţelină fin tăiate şi se lasă cel puţin 10 minute oala acoperită, ca să se înmoaie verdeaţa. Facultativ, în borşul cald se poate pune puţin ulei. Cei sănătoşi pot acri ciorba cu puţin oţet de mere pus în farfurie.

Scanned with OKEN Scanner

Borş sau ciorbă de fasole verde

400 g fasole verde ţucără sau grasă, 1 ceapă, 1 morcov mare, 6 roşii (sau 500 ml suc de roşii), 2-3 linguri orez sau arpacaş, 1 legătură pătrunjel verde, mărar şi leuştean, 2 l apă, 1/2 lămâie sau 1/2 l borş, sare de mare.

Facultativ : 1 lingură ulei de măsline, 3-4 căţei de usturoi, crutoane.

Se pun în apă clocotită : fasolea curăţată de codiţe şi tăiată în bucăţi mici de 2 cm, orez sau arpacaş înmuiat înainte, ceapa şi morcovul tocate mărunt. Când legumele sunt aproape fierte, se adaugă roşiile curăţate de pieliţă şi mărunţite. Se acreşte cu borş şi se lasă să dea în clocot. Dacă se preferă la acrit zeama de lămâie, atunci aceasta se pune când se opreşte focul. Se adaugă mujdei de usturoi (facultativ), ulei, leuştean, mărar şi pătrunjel tocat şi se lasă acoperit ca să infuzeze.

Obs. : Dacă ciorba se face după post, se poate acri cu iaurt, lapte acru sau zer. La ciorba acrită cu borş sau zeamă de lămâie se pot adăuga 200 g smântână şi un gălbenuş de ou.

Borş sau ciorbă de legume şi zarzavat

3-4 cartofi (sau trei linguri orez), 1 ceapă, 1 fir de praz, 2 morcovi, 1 păstârnac sau 1 pătrunjel, 1 dovlecel, 1 ardei gras, 1 castravete mic, 2-3 frunze de varză, 100 g mazăre şi fasole verde, 1-2 bucheţele de conopidă, 6 roşii sau 500 ml suc de roşii, 2 linguri ulei presat la rece (facultativ), sare de mare, 3-4 l apă, 1,5 l borş sau zeamă de varză şi puţină zeamă de la castraveţi muraţi dietetic, leuştean, pătrunjel şi frunze de ţelină tocate.

Se pun la fiert în 3-4 l apă clocotită : ceapa, păstârnacul şi morcovii raşi ; varza, prazul, ardeiul tăiate fideluţă ; mazărea curăţată şi fasolea tăiată mărunt. Când acestea aproape au fiert, se adaugă dovleceii, conopida şi cartofii tăiaţi cubuleţe sau orezul înmuiat în apă. În final, se adaugă roşiile decojite şi tăiate mărunt sau sucul de roşii. Când totul este fiert, se toarnă borşul sau zeama de varză şi zeama de castraveţi. Se taie verdeaţa şi, după două clocote, se opreşte focul. Se adaugă sare, facultativ puţin ulei, leuştean, frunze de ţelină şi pătrunjel tocate mărunt.

Obs. : Dacă se face după post, se drege cu gălbenuş şi smântână. În acest caz, se poate acri cu zer.

Borş de lobodă

6 legături lobodă sau o farfurie plină cu frunze de lobodă, 1-2 morcovi, 1 ceapă mare sau 1 legătură de ceapă verde, 1 rădăcină păstârnac sau pătrunjel, 2 cartofi (sau 2 linguri orez), 4 roşii mari sau 500 ml suc de roşii, mărar, pătrunjel, leuştean, sare de mare, 2-3 l apă, 1 l borş.

Facultativ : 2 linguri ulei presat la rece.

Se pune apa la fiert. Când clocoteşte, se pune zarzavatul ras sau tăiat mărunt. Se aleg frunze de lobodă, înlăturând cotoarele, şi se taie şuviţe. Loboda şi cartofii tăiaţi cubuleţe mici sau orezul înmuiat în apă se adaugă în apă. După câteva clocote, se adaugă roşiile

Scanned with OKEN Scanner

curăţate şi tăiate sau sucul de roşii. Se acreşte cu borş şi, când a fiert, se opreşte focul, adăugând verdeaţa tocată şi, facultativ, uleiul.

Obs.: Dacă este făcută după perioada de post, se drege cu 1 gălbenuş de ou şi 200 g smântână. Se poate acri şi cu zer sau iaurt.

Borş de praz

2 fire de praz, 1 ceapă, 1 morcov, 1/2 rădăcină de ţelină, 3-4 linguri orez sau arpacaş sau „Mix supă" (amestec de legume uscate din comerţ), 250 ml suc de roşii, 1 l borş, 2 l apă.

Se pune la înmuiat cu 8 h înainte, „Mix supă" sau cu 2-3 ore înainte – orezul ales şi spălat. Se curăţă, se spală şi se rad legumele. Prazul se taie în bucăţi de 3 cm. Se pun la fiert în apă clocotită legumele rase şi „Mix supă". Când aproape au fiert, se adaugă prazul, sucul de roşii şi orezul (dacă nu s-a pus „Mix supă"). Când toate sunt fierte, se toarnă borşul şi se potriveşte gustul de sare. Se mai lasă să dea un clocot şi se presară leuştean fin tocat. Se serveşte caldă sau rece.

Borş sau ciorbă reconfortantă

1/4 pungă din comerţ – „Mix Supă", 4 cartofi mari (sau 2-3 linguri fulgi de ovăz sau 2-3 linguri orez, preferabil nedecorticat, ori arpacaş), 1 ceapă, 250 ml suc de roşii, 2 l apă, 1/2 l zeamă de varză sau 1 l borş, verdeaţă (leuştean, ţelină), sare de mare.

Se pun la înmuiat legumele din pungă (mazăre, linte, fulgi de cereale sau arpacaş) cu o zi înainte. Se pune pe foc oala cu apă şi, când apa clocoteşte, se adaugă legumele înmuiate din pungă, cartofii tăiaţi cubuleţe ori fulgii de ovăz sau orezul şi ceapa tocată fin. Se lasă să fiarbă acoperit, la foc mic. Când sunt fierte, se adaugă sucul de roşii, acreala. Se potriveşte gustul de sare şi se lasă să mai dea în unul-două clocote. Se presară verdeaţă, se pune 1 lingură ulei de măsline şi se opreşte focul. Se ţine minimum 1/2 h acoperit.

Borş sau ciorbă de salată verde şi alte verdeţuri

2 salate (facultativ 2 legături lobodă, o mână urzici, ştevie, măcriş, frunze de gulie, peţioli de revent – în total, o farfurie adâncă plină cu verdeaţă), 2 cepe uscate sau câteva fire de ceapă verde, 1-2 morcovi, 1 rădăcină pătrunjel sau 1/2 rădăcină ţelină, 2 fire de usturoi verde, 250 ml suc de roşii, 2 linguri ulei de măsline (facultativ), 200 g corcoduşe coapte, lămâie sau 1/2 l borş, 2 l apă, 3 linguri orez sau 2 cartofi, câte 1 legătură de mărar, pătrunjel sau asmăţui şi leuştean verde, sare de mare, facultativ – 1 linguriţă miere.

Se pun la fiert în 2 l apă: morcovii, 1 rădăcină pătrunjel, 2 cepe potrivite sau fire de ceapă şi usturoi, toate rase sau tăiate mărunt, şi orezul înmuiat în apă. După ce au fiert zarzavatul şi orezul sau cartofii pe jumătate, se adaugă sucul de roşii, salata tăiată fideluţă şi alte verdeţuri (lobodă, urzici, ştevie, frunze de gulie) tăiate *julienne*. După ce a dat câteva clocote, se opreşte focul. Se acreşte cu zeamă de corcoduşe coapte (nu verzi) fiartă separat sau zeamă de lămâie. Cine preferă borşul trebuie să mai lase să fiarbă 1 minut. Se adaugă sare, verdeaţă tocată, facultativ puţină miere, ulei şi se lasă să infuzeze sub capac.

Scanned with OKEN Scanner

Obs.: Dacă se face după post, se drege cu gălbenuș de ou și smântână. Se va ține cont de faptul că unele verdețuri (știevia, spanacul, măcrișul, reventul) conțin mult acid oxalic. Acestea este bine să se oprească separat și să se arunce apa.

Borș de sfeclă roșie

1 sfeclă potrivit de mare (maximum 500 g), 1 ceapă, 3-4 cartofi, 1 morcov mare, 1 rădăcină pătrunjel sau 1 felie mare de țelină, 1 cană suc de roșii, leuștean și pătrunjel verde, sare de mare, 2-3 l apă, 1-1,5 l borș.

Facultativ: 1-2 linguri ulei presat la rece.

Se pune apa la fiert. Când clocotește, se adaugă sfecla curățată și dată pe răzătoare sau tăiată subțire ca tăițeii. Se pun apoi ceapa, morcovul, țelina sau un păstârnac ori pătrunjel date pe răzătoare. O altă metodă este de a coace sfecla și de a o da pe răzătoarea mare. Când legumele sunt aproape fierte, se pun și cartofii curățați și tăiați cuburi mici, care se lasă să se înmoaie. Dacă nu s-a pus sfecla crudă înainte, se adaugă acum sfecla coaptă și rasă, apoi se toarnă borșul și se mai ține să dea un clocot. Dacă borșul nu este suficient de colorat în roșu, se mai poate adăuga puțină sfeclă crudă rasă sau 1 ceașcă cu zeamă de sfeclă (sfeclă crudă peste care se toarnă 1 cană supă clocotită). Se sărează după gust și se oprește focul. Se servește, opțional, cu puțin ulei presat la rece și verdeață tocată mărunt.

Obs.: Dacă ciorba se face după post, se poate drege cu gălbenuș și smântână.

Borș cu știr sau cu chitici de pădure (curpeni)

1 farfurie adâncă cu măcriș, știr roșu, curpeni, frunze de lobodă, cozi de ceapă verde, mărar, pătrunjel, leuștean, 1 ceapă, 1 morcov, 1/2 rădăcină păstârnac, 2-3 crupe de porumb (boabe de porumb măcinate mai mare) sau păsat, 2 l apă, 1 l borș.

Se prepară ca borșul de urzici.

Obs.: Știrul roșu domestic, cu frunza rotundă și fragedă, se consumă de către oameni. Cu știrul verde (porcesc) se hrănesc porcii. Curpenii sunt vârfurile hameiului sălbatic ieșiți din pământ o dată cu primăvara. Se aleg numai vârfurile foarte fragede. Curpenii sau chiticii de pădure nu trebuie confundați cu chiticii, care sunt peștișori mărunți. Crupele de porumb sunt boabe de porumb măcinate mai mare, iar păsatul – boabe de porumb sparte în 4-6 bucăți.

Borș de urzici

1 farfurie adâncă cu urzici tinere, 1 ceapă mare sau 1 legătură ceapă verde, 1 morcov, 1/2 rădăcină păstârnac sau țelină, 2-3 linguri orez sau crupe de porumb, 1 bucată hrean sau 5-6 căței de usturoi, mărar, pătrunjel verde, leuștean, sare de mare, 2 linguri ulei de măsline, 2 l apă, 1 l borș, 250-500 ml suc de roșii.

Legumele spălate și tăiate mărunt se pun la fiert în apă clocotită și, când sunt fierte bine, opțional, se strecoară. În supa limpede de legume se pun urzicile, care au fost spălate bine în mai multe ape reci, și orezul, spălat și înmuiat în prealabil. Când acestea au fiert, se pun usturoiul pisat, borșul și sarea. Se mai lasă să dea un clocot, se oprește focul și

Scanned with OKEN Scanner

se adaugă verdeaţa tăiată fin şi uleiul. Se acoperă să infuzeze. În farfurie se poate pune hrean ras, dacă în borş nu s-a pus usturoi.

Obs.: Dacă se face după post, se poate drege cu gălbenuş de ou sau smântână. Se poate servi cu mămăliguţă.

Ciorbă de bob

300 g bob, 1 morcov, 1/2 ţelină, 1 păstârnac, 1 ceapă, 1 praz, 0,5 l zeamă de varză, 1 foaie dafin, 1,5-2 l apă, sare de mare, 1 legătură pătrunjel şi leuştean sau tarhon.

Se spală bobul şi se pune la înmuiat de seara, în apă rece. Se îndepărtează cojile, apoi se pune la fiert în 1,5 l apă. Când a fiert pe jumătate, se pun legumele rase şi foaia de dafin. Când bobul şi legumele sunt fierte bine, se adaugă zeama de varză şi se potriveşte totul de sărat. Când a clocotit, se opreşte focul şi se presară verdeaţa tocată fin. Se mai lasă acoperit cel puţin 15 minute.

Ciorbă roşie de la Bran

6 roşii, 2 morcovi, 1 ceapă, 1 dovlecel, 3 cartofi, 1 ardei, 1 gogoşar, 3 l apă, sare de mare, ulei de măsline, verdeaţă (leuştean, ţelină).

Facultativ: 1 păstârnac, ţelină sau alte legume.

Morcovii şi cartofii curăţaţi şi spălaţi se taie în sferturi (felii lungi). Se pun la fiert în apă fierbinte, în vas acoperit, împreună cu restul legumelor tăiate bucăţi mari, cu excepţia roşiilor. Roşiile curăţate de coajă şi tăiate felii se călesc puţin în ulei de măsline. Când zarzavatul aproape a fiert, se scoate şi se lasă în oală doar câteva felii de morcovi şi cartofii. Se adaugă bucăţele de soia opărite şi ţinute în apă 1/2 h sau paste făinoase fără ou (ineluşe din făină integrală gen mucenici). Când au fiert soia şi pastele, se adaugă roşiile călite şi se mai lasă să dea un clocot. Se potriveşte gustul de sare şi se presară verdeaţă mărunt tăiată. Din legumele scoase din ciorbă se poate face o pastă asemănătoare cu salata de vinete tocate sau fasolea bătută (vezi „Pastă excelentă de legume").

Obs.: În zilele care nu sunt de post, persoanele sănătoase pot consuma supa fără soia sau, în loc de paste din făină integrală, care nu prea sunt gustoase, pot folosi găluşte din griş, zdrenţe de ou ori tăiţei (preferabil de casă).

Gazpacho
(Din bucătăria ungurească, pentru 4 persoane)

I. 280 g castraveţi, 400 g roşii, 1 ardei gras, 1 ceapă mică, 2 căţei usturoi, 250 ml apă, 20 g pesmet din pâine graham sau fulgi de ovăz, 1 linguriţă oţet de mere sau din vin natural, 2 linguriţe ulei de măsline, sare de mare, puţin piper, zeama de la 1/2 lămâie, verdeaţă (mărar sau pătrunjel).

Se curăţă legumele, se taie cubuleţe, se pun într-un castron împreună cu 1/4 l apă foarte rece, oţet, sare şi piper. Se presară pesmetul sau fulgii de cereale şi se lasă puţin (10 secunde) să se înmoaie. Se amestecă totul cu mixerul cu lamă până devine cremă, apoi se adaugă zeama de lămâie şi uleiul de măsline. Se ornează cu mărar ori pătrunjel tocat.

Scanned with OKEN Scanner

II. *1-2 linguri ulei de măsline, 2 căței de usturoi, 1 linguriță sare de mare, 1 ceapă, 1 castravete mic, 500 g roșii tăiate cubulețe, 1 gogoșar, 1 ardei gras verde, 1 vârf de cuțit ghimbir (sau piper măcinat), 1/2 linguriță zahăr brut, 1 legătură busuioc, 1 l apă. În plus, legume crude : 1 ceapă, 1 gogoșar sau ardei gras roșu, 1 ardei gras verde, 1 dovlecel mic, 4 roșii.*

Se încălzește uleiul într-o oală și se călesc foarte puțin usturoiul zdrobit și ceapa tocată. Se adaugă castravetele tăiat cubulețe mici și bucățelele de roșii și se lasă toate pe foc timp de 5-6 minute, apoi se adaugă apa. Când încep să fiarbă, se potrivește gustul de sare, ghimbir (piper), zahăr și se pasează cu mixerul. Se pune busuiocul mărunțit, se lasă să se răcească, apoi se ține minimum 1 h la frigider.

Se curăță ceapa și se toacă. Ardeii curățați se taie *julienne*. Dovlecelul și roșiile se curăță și se taie cubulețe foarte mici.

Se scoate supa din frigider, se pun în ea – decorativ – toate legumele crude care au fost tăiate și se servește rece.

Supă de cartofi

1 kg cartofi (6-7 cartofi mari), 1 morcov, 1 felie sau 1/4 țelină, 1 păstârnac, 1 ceapă, 300-400 ml suc de roșii, 1 ardei gras (vara) sau gogoșar (toamna), 3-4 l apă, sare de mare, 1 legătură pătrunjel.

Opțional : puțin mărar verde, 1 lingură ulei presat la rece.

Se pun la fiert într-o oală cu 3-4 l apă clocotită : morcovul, țelina, ceapa și păstârnacul, tăiate fideluță. Când sunt aproape fierte, se adaugă după 5 minute cartofii tăiați cuburi mici și sucul de roșii sau 4 roșii decojite tăiate mărunt. Când au fiert și s-a oprit focul, se adaugă verdeața tocată, ulei (opțional) și sare.

Supa se mai poate face astfel : după ce a fiert zarzavatul, se strecoară supa și se adaugă cartofii, lăsând să mai fiarbă și aceștia. Se adaugă sare, verdeață, eventual puțin ulei. Se servește cu pâine graham uscată. Zarzavatul rămas servește la prepararea unei salate sau paste.

Obs. : După ieșirea din post, se poate adăuga la supă 1 gălbenuș de ou și smântână.

Supă de cartofi cu praz și soia

5 cartofi (400 g), 1-2 fire mai mici de praz, 1 ceapă mică, 1-2 morcovi, 1 rădăcină păstârnac sau pătrunjel, 1 felie mare de țelină, 4 roșii sau 300 ml suc de roșii, 1/4 pachet cu bucățele de soia, sare de mare, 1 legătură pătrunjel verde, 3-4 l apă.

Opțional : 1 lingură ulei de măsline.

Se curăță și se spală zarzavatul. Soia se opărește cu apă clocotită și se ține la înmuiat 1/2 h. Se pun la fiert ceapa, morcovul, țelina și păstârnacul, în 3 l apă. Când au fiert bine, se scot din supă și se pun cartofii tăiați cubulețe, soia și prazul tăiat în felii subțiri. Când s-au înmuiat, se pun roșiile curățate de pieliță și tăiate cubulețe (sau date pe răzătoare pentru a separa pieliță). După 2-3 clocote, se oprește focul și se adaugă (opțional) uleiul și pătrunjelul tocat fin. Se lasă să infuzeze 15 minute. Supa se servește cu crutoane de pâine graham sau secară.

Scanned with OKEN Scanner

Obs.: După ieşirea din post, se poate adăuga la supă o bucăţică de unt în loc de ulei. Cei sănătoşi pot rade brânză telemea sau caşcaval în farfurie când se serveşte.

Supă de cereale

4 linguri uruială de cereale (ovăz, orz, grâu etc., măcinate mare – se găsesc în magazine naturiste), 1-1,5 l apă, sare de mare, scorţişoară sau verdeaţă (pătrunjel).

Facultativ: nuci, miere.

Se pune la fiert apa şi se adaugă uruiala de cereale. Când a fiert, se opreşte focul şi se pun restul ingredientelor.

Obs.: La fel se fac mucenicii. Aluatul se face din făină integrală (cam 1/2 kg), puţină apă şi un praf de sare de mare. Se frământă şi se fac ineluşe sau opturi, care se pun la uscat. Se introduc apoi în apa clocotită. În continuare, se procedează ca mai sus.

Supă de conopidă

1 conopidă mijlocie, 1 ceapă, ¼-½ ţelină, 2 morcovi, 2 cartofi, 1 păstârnac sau 1 rădăcină de pătrunjel, 1-2 ardei, ulei măsline, 3 l apă, puţin suc de roşii (250 ml) sau 2 roşii, 1 legătură pătrunjel verde, sare de mare.

Rădăcinoasele şi ceapa se taie cubuleţe sau se rad. Există 2 metode de preparare a supei. Rădăcinoasele rase se pot căli puţin în ulei şi apoi se adaugă apa şi restul legumelor (mai gustoasă) sau se fierb de la început în apă şi se adaugă puţin ulei la sfârşit (mai sănătoasă). Apoi se adaugă bucheţele mici de conopidă, cartofii tăiaţi cubuleţe, ardeii tăiaţi feliuţe, sucul de roşii, sarea. Când au fiert toate, se toarnă 1 lingură ulei, se presară pătrunjel fin tocat, se opreşte focul şi se mai lasă acoperită.

Obs.: La ieşirea din post, în supă se pot adăuga la sfârşit 4 linguri smântână cu 1 gălbenuş (are lecitină, leagă), eventual brânză rasă.

Supă cremă de bob

300 g bob, 1 morcov, 1 ceapă, 1 fir de praz, 1/4 ţelină, 2 cartofi, 2-3 l apă, 2 linguri ulei presat la rece, sare de mare, 1 legătură mărar verde.

Se pune bobul la înmuiat seara. A doua zi, se pune la fiert cu 2 l apă rece şi, când este pe jumătate fiert, se adaugă: 1 ceapă, 1 morcov, 1/4 ţelină, 2 cartofi, 1 praz. Se mai lasă să fiarbă cel puţin 1/2 h. Când sunt bine fierte, se trec prin sită sau se mixează. Se subţiază cu zeama în care au fiert, se sărează, se pune ulei şi se presară verdeaţa tocată. Supa se serveşte caldă, cu crutoane.

Supă cremă cu broccoli sau conopidă

1 broccoli sau conopidă, 2-3 cartofi, 1 ceapă, 2 morcovi, 2 ardei capia sau un gogoşar, 3 roşii mari sau 250-500 ml suc de roşii, sare de mare, 1 lingură chimen, 1 lingură ulei de măsline, 4 l apă, 1 legătură pătrunjel.

Scanned with OKEN Scanner

Broccoli se spală şi se ţine 1 h în apă cu o lingură de sare, pentru a ieşi eventualele larve. Tulpiniţele de la broccoli nu se folosesc decât dacă sunt fragede, altfel se formează aţe fibroase în supă. Se pregăteşte la fel ca „Supa cremă de dovlecei".

Obs.: La ieşirea din post, în loc de ulei se poate pune unt sau smântână.

Supă cremă de cartofi

6 cartofi potriviţi, 2 morcovi, 1 felie de ţelină, 1 păstârnac, 1 ceapă mare, sare de mare, 1 lingură chimen, 1 lingură ulei de măsline, 3-4 l apă, 1 legătură verdeaţă (pătrunjel, frunze de ţelină sau tarhon), crutoane de pâine graham.

Se pregăteşte la fel ca „Supa cremă de dovlecei".

Obs.: La ieşirea din post, în loc de ulei se poate pune unt.

Supă cremă de crupe de grâu

150 g crupe de grâu (grâu fărâmat), 1 morcov, 1 praz, 2 l apă, 1 lingură ulei presat la rece, sare de mare, 1 legătură pătrunjel, chimen, facultativ suc de roşii.

Se pun la fiert crupele de grâu. Când sunt pe jumătate fierte, se adaugă morcovul şi prazul. După ce au fiert toate, se pasează sau se trec prin sită. Se mai dau în clocot, subţiind, dacă este cazul, cu puţină apă sau suc de roşii. Se adaugă sare, chimen pisat şi verdeaţă. Cine doreşte poate adăuga la sfârşit puţin ulei de măsline.

Supă cremă de dovlecei

3 dovlecei mici, 2 cartofi, 1 ţelină, 2 morcovi, 1 ceapă mare, 2 roşii, 3 l apă, verdeaţă tocată, chimen, 2 linguri ulei presat la rece, sare de mare.

Facultativ: 100 g mazăre.

Zarzavatul curăţat şi tăiat bucăţi se pune la fiert în apă clocotită. Când a fiert bine, se introduce mixerul direct în oală şi se pasează legumele sau, în lipsa mixerului, se trec prin sită. Se pune oala din nou pe foc pentru câteva minute, până dă primul clocot. Se opreşte focul, se adaugă verdeaţa tocată, sarea, chimenul pisat, uleiul. Se serveşte cu crutoane de pâine uscată (pâinea proaspătă se taie cubuleţe şi se lasă la uscat – cei sănătoşi pot rumeni pâinea în cuptor).

Obs.: După ieşirea din post, supa se poate drege cu smântână sau lapte.

Supă cremă de dovlecei cruzi

Se folosesc ingredientele din reţeta precedentă (fără cartofi) – crude. Se rad sau se foloseşte un blender.

Scanned with OKEN Scanner

Supă cremă de fulgi de ovăz

5 linguri fulgi de ovăz, 2 cartofi, 1/4-1/2 ţelină, 2 morcovi, 1 ceapă, 1 rădăcină păstârnac sau pătrunjel, 2 frunze varză, 2 linguri ulei de măsline, sare de mare, 1 legătură pătrunjel verde, 2 l apă.

Se face la fel ca „Supa cremă de dovlecei". Se pune din nou oala cu supă pasată la foc şi când clocoteşte, se adaugă fulgii de ovăz presăraţi „în ploaie". Se lasă să fiarbă fulgii de ovăz circa 5-10 minute, amestecând continuu cu o lingură de lemn, ca să nu se prindă de fundul vasului. După ce s-a oprit focul, se pun verdeaţa tocată fin, sarea şi uleiul. Se lasă 15-20 minute să infuzeze. Supa se serveşte cu crutoane de pâine.

Obs.: După ieşirea din post, se poate drege cu smântână sau lapte şi gălbenuş de ou. În loc de ulei, se poate folosi unt.

Supă cremă de gulioare

4-5 gulioare, 1 ceapă, 2 morcovi, 1/2 ţelină mică, 1 dovlecel mic, 3 cartofi, 1-2 roşii mari sau 150 ml suc de roşii, 3-4 l apă, 1-2 linguri ulei presat la rece, sare de mare, 1 legătură pătrunjel şi mărar verde.

Se face la fel ca „Supa cremă de dovlecei".

Obs.: După ieşirea din post, se poate drege cu gălbenuş de ou şi o lingură de smântână.

Supă cremă de legume crude

1 morcov, 1/2 rădăcină păstârnac sau pătrunjel, 1/2 ceapă, 1/4 ţelină, 2 linguri varză tocată, 250-300 ml suc de roşii, apă până la 1 l, sare de mare, 1 lingură chimen, 2 linguri fulgi de ovăz, 1/2 legătură pătrunjel verde.

Se pasează totul. Pentru aceasta, se folosesc maşina de tocat, răzătoarea sau un dispozitiv electric. Cel mai bun este dispozitivul german Ronic. Se sărează şi condimentează după gust. Dacă avem posibilitatea, în supă se mai poate adăuga lichidul în care au fiert cereale sau leguminoase atunci când preparăm diferite paste.

Supă cremă de legume de vară

2 morcovi, 1 rădăcină păstârnac sau pătrunjel, 1 ceapă, 1 fir praz, 1/4 ţelină, 3 cartofi, 1-2 frunze varză, 1 ardei gras, 1 dovlecel, 100 g mazăre şi fasole verde, 1 buchet mic de conopidă, 2-3 roşii, 50 ml ulei de măsline, sare de mare, pătrunjel verde, 1-2 linguri chimen pisat, 3-4 l apă.

Se fierb foarte bine legumele tăiate bucăţi. Se introduce mixerul direct în oală şi se pasează sau se trec legumele prin sită. Se pune oala din nou pe foc pentru câteva minute. Când a dat în primul clocot, se opreşte focul, se adaugă verdeaţa tocată, sarea, chimenul pisat, uleiul. Supa se ţine acoperită 1/2 h. Se serveşte cu crutoane de pâine.

Obs.: După ieşirea din post, se poate drege cu ou, smântână sau lapte, iar în loc de ulei se poate pune unt, care-i dă un gust mai bun.

Scanned with OKEN Scanner

Supă cremă de sparanghel

300 g sparanghel, 300 g cartofi, 1 ceapă, 1 lingură ulei de măsline, sare de mare, chimen sau pătrunjel verde, 3 l apă.

Se pune apa la fiert. Se curăţă sparanghelul (vezi reţeta de „Salată de sparanghel"), ceapa şi cartofii. Legumele se taie bucăţi şi se pun în apa clocotită. Se fierb acoperit, apoi se opreşte focul. Se pasează cu mixerul direct în oală. Se mai dă un clocot, se potriveşte de sărat şi se pun puţin ulei de măsline şi chimen pisat sau verdeaţă fin tocată. Se serveşte caldă, cu crutoane de pâine graham.

Obs.: La ieşirea din post, se adaugă gălbenuş de ou şi smântână sau unt în loc de ulei.

Supă cremă de ţelină

3-4 ţeline, 2 cepe, 3 cartofi, 1 praz, 2 l apă, verdeaţă tocată, ulei presat la rece, sare de mare, crutoane.

Legumele curăţate şi tăiate bucăţi se pun să fiarbă în apă clocotită. Se procedează ca la „Supa cremă de legume". Se serveşte cu crutoane.

Obs.: După ieşirea din post, se adaugă unt, iar cei sănătoşi pot presăra deasupra caşcaval ras.

Supă cremă de varză de Bruxelles

500 g varză de Bruxelles, 3 cartofi, 1 dovlecel mic, 1 ceapă, 1 fir de praz, 2-3 linguri fulgi de ovăz, 1 lingură ulei de măsline, 1 linguriţă chimen pisat, sare de mare, 1 legătură pătrunjel verde, 3 l apă.

Opţional: puţin mărar.

Se procedează ca la „Supa de sparanghel".

Obs.: La ieşirea din post, se adaugă gălbenuş de ou, lapte şi unt în loc de ulei.

Supă cremă de verdeţuri

200 g măcriş sau peţioli revent (rubarbă) sau ştevie, 100 g lobodă, 1 salată verde, 4 cartofi sau 4 linguri făină integrală, 1 ceapă, pătrunjel verde, sare de mare, 1 lingură ulei de măsline, 2 l apă.

Măcrişul, ştevia, loboda, reventul, bine spălate înainte, se opăresc în apă clocotită, pentru a se elimina acidul oxalic. Se scurg. Se pune o oală cu 2 l apă pe foc şi, când apa clocoteşte, se adaugă ceapa crestată, cartofii, salata verde. Se lasă să fiarbă în vasul acoperit. Când acestea au fiert, se adaugă restul de verdeţuri opărite. Se lasă să fiarbă şi acestea. Se pasează direct în oală, cu mixerul, sau se strecoară legumele fierte, se pasează prin sită şi se reintroduc în supă. Se amestecă bine, se sărează şi se mai dau într-un clocot. Se opreşte focul, se presară pătrunjel şi se toarnă puţin ulei. Supa se serveşte cu crutoane de pâine graham sau secară.

Scanned with OKEN Scanner

Obs.: La ieşirea din post, în loc de ulei se va pune 1 lingură de unt. Se poate turna şi 1 cană de lapte în momentul servirii (fără a-l fierbe, pentru a nu distruge proteinele).

Supă de dovleac

300-500 g dovleac, 3 cartofi (sau 3-4 linguri orez), 1 cană cu suc de roşii, 1 ceapă, 1 legătură pătrunjel verde, sare de mare, 2 linguri ulei de măsline, 2 l apă clocotită.

Opţional: 1/2 linguriţă miere, 2 frunze de dafin, 1 morcov, 1/4 rădăcină de ţelină.

Orezul se curăţă, se spală şi se ţine la înmuiat 2-3 ore. Dovleacul se taie felii, se curăţă de coajă, se taie cubuleţe şi se introduce în 2 l apă clocotită, împreună cu ceapa curăţată şi crestată, orezul înmuiat sau cartofii curăţaţi şi tăiaţi cubuleţe. Se fierbe acoperit. Când totul este aproape fiert, se adaugă sucul de roşii. Se mai lasă să dea un clocot, se pune sare de mare după gust, se opreşte focul, se toarnă puţin ulei şi se presară verdeaţa. După gust, se poate adăuga 1/2 linguriţă miere. Se mai lasă vasul acoperit, ca să infuzeze. Se serveşte cu crutoane de pâine graham sau secară uscată.

Obs.: La ieşirea din post, în loc de ulei se poate pune puţin unt.

Supă de fasole boabe

250 g fasole boabe, 2 morcovi, 1 ceapă, 1 rădăcină păstârnac sau pătrunjel, 1/2 ţelină mică, 1 ardei, 200 ml suc de roşii, sare de mare, ulei presat la rece, 3 l apă, condimente.

Facultativ: 50 g măsline.

Condimente la alegere: foi de dafin, frunze de ţelină, leuştean, salvie, tarhon, cimbru sau usturoi pisat.

Se pune fasolea la înmuiat seara, iar a doua zi se opăreşte de două ori. Se pune la fiert, împreună cu o ceapă, 2 morcovi, 1 rădăcină păstârnac sau pătrunjel, 1/2 ţelină (toate rase), 1 ardei tăiat fin, foi de dafin, suc de roşii, eventual măsline. Dacă nu avem oală sub presiune, atunci zarzavatul se adaugă când fasolea este aproape fiartă, cam după 1 h, iar sucul de roşii, măslinele şi sarea de mare se pun când a fiert şi zarzavatul. Se mai lasă să dea câteva clocote. După ce s-a luat de pe foc, se adaugă puţin ulei presat la rece şi, după preferinţă, frunze de ţelină, leuştean, salvie, tarhon, cimbru sau usturoi pisat.

Supă de fasole boabe cu varză

500 g fasole boabe, 400 g varză dulce, 2 morcovi, 1 ceapă, 1 fir mare de praz, 3 tulpiniţe (cu frunze) de ţelină, 1/2 kg roşii, 2 căţei de usturoi, 3 l apă, ulei de măsline, sare de mare, 1 lingură cimbru, puţin piper boabe, 6 felii pâine prăjită sau uscată de graham sau secară.

Se pune fasolea la înmuiat seara, iar a doua zi se opăreşte de două ori. Apoi se pune la fiert în 1 l apă rece timp de 1 h. Morcovii, prazul şi ţelina, curăţate şi spălate, se taie mărunt şi se călesc puţin în ulei de măsline. Roşiile fără pieliţă (se dau pe răzătoarea

Scanned with OKEN Scanner

mare) se adaugă peste legumele călite. Se pun apoi usturoiul pisat şi cimbrul fărâmat. Se lasă să fiarbă la foc mic 5 minute. Se amestecă încontinuu. Se adaugă varza tăiată fideluţă şi piperul. Se scoate de la fiert 1/4 din cantitatea de fasole şi se dă restul prin sită, ca pentru fasolea bătută (sau prin dispozitivul de făcut suc de roşii). Piureul obţinut se toarnă peste legumele călite, se lasă să dea un clocot şi se toarnă 1-2 l apă rece (în funcţie de consistenţă). Cu 5 minute înainte de sfârşitul fierberii, se adaugă boabele de fasole rămase întregi şi sare. Se prăjesc feliile de pâine, care se vor aşeza pe fundul unor castroane. Este mai sănătos dacă se folosesc felii de pâine uscată. Se toarnă supa, iar deasupra se pune ceapa tăiată ineluşe fine.

Supă de fasole boabe pasată

300 g fasole boabe, 1-2 morcovi, 1 rădăcină păstârnac sau pătrunjel, 1 ceapă, 1 fir de praz, 1/4 ţelină, 2 cartofi, 2-3 roşii sau puţin suc de roşii, 1/2 linguriţă boia de ardei, 3-4 l apă, 1-2 linguri ulei presat la rece, sare de mare, 1 legătură pătrunjel şi mărar verde, puţin cimbru sau salvie.

Facultativ: 1 ardei capia sau gogoşar, câţiva căţei de usturoi tocaţi, 1 linguriţă chimen măcinat.

Se pune fasolea la înmuiat seara, iar a doua zi se opăreşte de două ori. Se pune la fiert în altă apă caldă şi, când este pe jumătate fiartă, se adaugă legumele tăiate bucăţele (opţional şi ardeiul, usturoiul). Se mai lasă să fiarbă cel puţin 1/2 h. Când sunt toate bine fierte, se trec prin sită sau, cel mai bine, se mixează direct în oală. Dacă au fost trecute prin sită, se subţiază cu zeama în care au fiert, se sărează, se pune ulei şi se presară cimbru sau salvie (eventual chimen) şi verdeaţa tocată. Se serveşte cu crutoane.

Supă de fasole verde

500 g fasole verde, 2 cartofi (sau 2-3 linguri arpacaş), 1 ceapă, 1 morcov mare, 2-3 roşii mari, 2 linguri ulei de măsline, 1 legătură pătrunjel verde, busuioc, 3 l apă, sare de mare.

Facultativ: usturoi.

Se fierb în 3 l apă: fasolea curăţată de codiţe şi tăiată în bucăţi mici de 2 cm, ceapa şi morcovul tocate mărunt. Când legumele sunt aproape fierte, se adaugă la supă cartofii tăiaţi cubuleţe, roşiile curăţate de pieliţă şi mărunţite sau arpacaşul şi un mujdei de usturoi (facultativ). Uleiul, sarea şi ierburile aromate fin tocate se adaugă când am oprit focul.

Supă din legume de iarnă

2-3 morcovi, 1 rădăcină păstârnac sau pătrunjel, 1 ceapă, 1/4 ţelină, 4 cartofi (sau 2-3 linguri orez, arpacaş sau bucăţele de soia), 1-2 frunze varză, 200 ml suc de roşii, sare de mare, pătrunjel verde, 3-4 l apă.

Opţional: 1 lingură ulei presat la rece, 1 fir praz.

Scanned with OKEN Scanner

Se curăţă legumele şi se taie bucăţi potrivit de mari. Se introduc în oala cu apă fierbinte şi se fierb pe foc potrivit de mare. Oala este bine să fie sub presiune sau acoperită cu capac. Când a fiert bine totul, se strecoară supa sau se scot legumele cu o spumieră (opţional lăsând doar câteva bucăţi de cartof). Se pune din nou la fiert cu sucul de roşii şi o garnitură, cum ar fi: orez, arpacaş sau bucăţele de soia. Legumele pot fi folosite la o salată cu maioneză (*à la russe*). Supa se lasă pe foc până fierb cerealele sau soia (15 minute). Se sărează şi se opreşte focul. Se adaugă verdeaţa tocată, uleiul şi se mai lasă 15 minute să infuzeze.

Obs.: După ieşirea din post, se poate adăuga unt în loc de ulei, iar pentru cei sănătoşi, garnitura poate fi cu găluşte de griş.

Supă din legume de toamnă

1/4-1/2 sfeclă roşie mică, 2 morcovi, 1 ceapă, 1 fir de praz, 3 cartofi (sau 2-3 linguri orez ori arpacaş), 1/4 conopidă mică, 2 foi de varză, opţional 1 lingură ulei presat la rece, sare de mare, pătrunjel verde, 3-4 l apă.

Se pun la fiert sfecla roşie, morcovii, ceapa, prazul, conopida, varza, toate tăiate fideluţă, cubuleţe sau date prin răzătoare (rădăcinoasele). După ce a fiert zarzavatul, se adaugă cartofii, orezul sau arpacaşul înmuiat în prealabil sau bucăţele de soia opărite şi se mai lasă 15 minute pe foc. Se potriveşte gustul de sare şi se pun, opţional, puţin ulei şi verdeaţă, după ce s-a oprit focul.

Obs.: După ieşirea din post, se serveşte caldă cu smântână şi zeamă de lămâie.

Supă din legume de vară

1 morcov, 1/2 rădăcină păstârnac sau pătrunjel, 1 ceapă, 1/4 ţelină, 2 cartofi, 1-2 frunze varză, 1 ardei gras, 1 dovlecel, 100 g mazăre şi fasole verde, 2 bucheţele conopidă, 4 roşii, 50 ml ulei presat la rece, sare de mare, pătrunjel verde, 3 l apă.

Se procedează ca la „Supa din legume de iarnă".

Obs.: După ieşirea din post, se poate drege cu ou şi smântână.

Supă de linte

500 g linte, 1 ceapă, 1 morcov, 4-5 căţei de usturoi, 1/2 rădăcină păstârnac sau pătrunjel sau 1/4 rădăcină ţelină, 1 cartof, 200 ml suc de roşii, 2 linguri ulei de măsline, 3-4 l apă, sare de mare, condimente, facultativ 1 lingură suc de lămâie.

Condimente: 1 foaie de dafin, cimbru, salvie, pătrunjel verde.

Facultativ: zeamă de lămâie sau oţet de mere.

Lintea se lasă la înmuiat cel puţin 2 h în apă rece sau caldă (mai bine de seara până dimineaţa). Se strecoară, se pune cu apa caldă la foc mai mare şi, când este pe jumătate fiartă, se adaugă zarzavatul curăţat, spălat şi dat prin răzătoare. Se lasă să fiarbă în continuare la foc mic, până ce boabele de linte s-au înmuiat bine. Se adaugă usturoiul pisat, sucul de roşii, cimbrul şi sarea. Dacă sarea se pune la început, lintea va rămâne

Scanned with OKEN Scanner

tare, ceea ce nu este indicat. După un clocot, se oprește focul și se adaugă ulei și pătrunjel tocat. Cine dorește o poate acri cu suc de lămâie. Se lasă 15 minute să infuzeze. Se servește caldă.

Obs.: La ieșirea din post, se poate adăuga la sfârșit o bucățică de unt.

Supă de linte pasată

400 g linte, 1 ceapă, 1 morcov, 4-5 căței de usturoi, 2 cartofi (înlocuiesc rântașul), cimbru, 2 linguri ulei de măsline, 3 l apă, sare de mare, condimente.

Condimente: pătrunjel verde, salvie, chimen.

Lintea se lasă la înmuiat de seara în apă rece. A doua zi, se pune cu altă apă la foc și, când începe să clocotească, se adaugă zarzavatul curățat, spălat și tăiat bucăți. Se lasă să fiarbă până ce boabele de linte s-au înmuiat bine. Se adaugă usturoiul pisat, cimbrul sau salvia și sare. Se oprește focul și se pasează cu mixerul direct în oală sau se trec legumele prin sită. Cine dorește poate pune la sfârșit o ceșcuță de linte boabe care nu s-au pasat. Se adaugă ulei, chimen pisat și pătrunjel tocat. Se servește caldă, cu crutoane.

Supă de mazăre verde

250 g mazăre boabe, 1 morcov, 1 ceapă, 1 rădăcină pătrunjel sau păstârnac sau 1/2 rădăcină țelină, 1-2 cartofi, 1 lingură ulei de măsline, 1 linguriță miere, sare de mare, condimente, 2-3 l apă.

Facultativ: 1 fir de praz, 1 cană suc de roșii.

Condimente: 1 legătură verdeață (pătrunjel, mărar sau asmățui), salvie, 2 căței de usturoi, busuioc sau maghiran.

Se fierbe apa, se adaugă morcovul, rădăcină de pătrunjel (sau țelină), prazul (opțional) și ceapa tăiate bucăți, iar puțin mai târziu – cartofii curățați și tăiați cubulețe. Când zarzavatul a fiert, se strecoară supa și se adaugă mazărea. Se lasă să fiarbă și mazărea, apoi se pun, facultativ, sucul de roșii, sarea și, când începe din nou să clocotească, se oprește focul. Se adaugă ulei de măsline, miere după gust și verdeața mărunt tocată. Se ține acoperită 15 minute. Se servește cu crutoane de pâine.

Obs.: Cei sănătoși pot pune zahăr în loc de miere.

Supă de mazăre verde pasată

400 g mazăre boabe, 1 salată verde, 3 l apă, 4 cartofi, 1 morcov, 1 rădăcină păstârnac, 1 ceapă, 2 linguri ulei de măsline, 1-2 linguri miere, sare de mare, condimente.

Condimente: 1 legătură verdeață (pătrunjel, mărar sau asmățui), salvie.

Se fierbe apa, se adaugă mazărea, salata tăiată fin, morcovul și ceapa tăiate bucăți, iar puțin mai târziu – cartofii curățați și tăiați cubulețe. Se lasă să fiarbă zarzavatul bine, se

Scanned with OKEN Scanner

pasează direct cu mixerul sau se strecoară şi se trece zarzavatul prin sită. Se adaugă piureul în zeama de supă. Se pune sarea şi, când începe din nou să clocotească, se opreşte focul. Se adaugă ulei de măsline, miere după gust, 1-2 linguri cu mazăre boabe fiartă separat sau luată din supă înainte de a o pasa şi verdeaţa mărunt tocată. Se serveşte cu crutoane de pâine graham.

Obs.: Când se iese din perioada de post, se poate adăuga în farfurie o lingură de smântână sau puţin unt. Cei sănătoşi pot pune zahăr în loc de miere.

Supă de morcovi

1 kg morcovi, 1 ceapă, 1 rădăcină pătrunjel sau păstârnac, 50 g orez, sare de mare, 1 lingură ulei de măsline, 2 l apă.

Se rad legumele şi se pun în apa clocotită. Când au fiert, se pot servi cu puţin ulei pus în farfurie.

Obs.: Această supă fără ulei este recomandată mai ales celor cu deranjamente stomacale.

Supă de morcovi pasată

1/2 kg morcovi (3 bucăţi), 2 cepe, 1 rădăcină pătrunjel sau păstârnac, 1 ţelină, 2-3 l apă, sare de mare, 1 lingură ulei de măsline, crutoane.

Se procedează la fel ca la „Supa cremă de legume".

Supă de roşii pasată

2 kg roşii, 1 ceapă mare, 1-2 morcovi, 1/4 ţelină, 1 rădăcină pătrunjel sau 1/2 rădăcină păstârnac, 2 gogoşari sau ardei graşi, 2 cartofi (sau 3 linguri orez sau arpacaş), 2-3 l apă, sare de mare, 1/2-1 1 lingură zahăr brut sau de trestie, 2-3 linguri ulei de măsline, pătrunjel verde.

Facultativ: 3 căţei de usturoi.

Roşiile şi ardeii se taie bucăţi şi se fierb la foc mic până se înmoaie, apoi se trec prin sită. Separat, se fierbe o ceşcuţă de orez (arpacaş) ales, spălat şi înmuiat înainte. Restul de legume spălate, curăţate şi tăiate bucăţi se fierb în 2-3 l apă şi se pasează. Supa cremă de legume se amestecă apoi cu sucul de roşii şi ardei. Adăugăm orezul fiert, facultativ usturoi, sare şi puţin zahăr. Lăsăm să dea 2-3 clocote, oprim focul şi turnăm ulei crud deasupra. Această supă se serveşte rece, cu pătrunjel verde deasupra.

Obs.: Făcută după ieşirea din post, se poate drege cu ou şi smântână sau se pune o bucăţică de unt. În acest caz, se serveşte caldă. Cei sănătoşi pot pune zahăr în loc de miere.

Scanned with OKEN Scanner

Supă de soia

15 linguri cu boabe de soia, 1-2 l apă, 1 ceapă, 1 morcov, 1 felie țelină, 1/2 rădăcină păstârnac, 1 cană cu suc de roșii, 1-2 cartofi, 1 linguriță praf de busuioc sau cimbru, sare de mare, 1 linguriță ulei de măsline.

Se pune soia la înmuiat peste noapte, în apă rece. Se freacă bine de pieliță, se opărește cu apă clocotită și se pun boabele la fiert în apa în care fierbe zarzavatul (fără cartofi). Apoi se scoate zarzavatul fiert, se adaugă cartofii tăiați cubulețe și se lasă să fiarbă bine. Când soia și cartofii au fiert, se adaugă sucul de roșii și se mai lasă să dea un clocot. Se adaugă busuiocul și uleiul de măsline, sare după gust. Se ține vasul acoperit, ca să infuzeze încă 15-30 minute. Legumele scoase se adaugă la o salată.

Supă de varză

6-7 foi de varză, 2 linguri orez, 1 ceapă, 1-2 morcovi, 1 rădăcină pătrunjel sau păstârnac, 250 ml suc de roșii, 2 l apă, coriandru pisat, 1 linguriță cimbru, maghiran, verdeață tocată (mărar, tarhon sau pătrunjel), ulei presat la rece, sare de mare.

Morcovii, pătrunjelul, varza se taie ca tăițeii sau se rad și se pun la fiert în apă clocotită, cu condimente. Se adaugă o ceapă tocată și orezul înmuiat. După ce au fiert, se pune sucul de roșii. După un clocot, se oprește focul și se adaugă puțin ulei de măsline, verdeață tocată (pătrunjel și mărar tocat, puțin tarhon).

Obs.: După ieșirea din post, se servește cu smântână.

Supă de verdețuri

400 g ștevie, câteva (4) frunze salată verde, o mână frunze de măcriș, 3 cartofi, frunze de pătrunjel, asmățui, tarhon, 2 căței usturoi, sare de mare, 1 lingură ulei de măsline.

Se opăresc ștevia și măcrișul (din cauza acidului oxalic pe care-l conțin). Se scurg de apă (care se aruncă) și se taie, împreună cu salata, în fâșii subțiri. Ceapa se taie mărunt, iar cartofii – cubulețe mici. Se pun 2 l apă la fiert și, când aceasta clocotește, se adaugă ceapa, cartofii, frunzele de ștevie, măcriș, salată verde. Se pune apoi sare. Când a fiert, se pun usturoiul pisat, uleiul de măsline și frunzele aromate tocate. Se lasă vasul acoperit, ca să infuzeze.

Obs.: La ieșirea din post, se poate drege cu iaurt și se servește rece.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul II
Reţete pentru oameni sănătoşi

Aperitive

Multe persoane sănătoase preferă gustul preparatelor clasice ce au în componenţă ingrediente sofisticate, care pot dăuna sănătăţii mai ales dacă sunt consumate în exces. Respect reţetele, dar doresc să atrag atenţia asupra lor, în speranţa că vor fi folosite cu prudenţă. În unele dintre ele apare ca ingredient margarina. Despre aceasta s-a scris mult atât în cărţi, cât şi în reviste. Americanii au obţinut margarina ca înlocuitor al untului în timpul celui de-al doilea război mondial, prin încălzirea uleiurilor vegetale la peste 150°C, hidrogenându-le şi adăugând nichel drept catalizator, pentru a le întări. După cum se exprimă dr. Virginia Faur în articolul „Grăsimea care ucide" din revista *Doctorul natură*, margarina are o structură moleculară asemănătoare „plasticului". În lipsa acizilor graşi esenţiali, globulele albe, care sunt dependente de aceştia, vor îngloba uleiurile hidrogenate în structura lor şi se vor rigidiza. Între timp, margarina s-a îmbogăţit cu coloranţi, vitamine sintetice, aromatizanţi artificiali. Iată ce spune dna Faur referitor la aceasta: „Globulele albe îşi încetinesc funcţiile, devenind astfel slabi luptători, lăsând organismul pradă tuturor tipurilor de afecţiuni. Infecţiile cu bacterii, ciuperci şi virusuri găsesc uşor condiţii prielnice de instalare. De fapt, una dintre căile cele mai rapide de a vă paraliza sistemul imunitar este să mâncaţi zilnic margarine şi alimente îndelung prăjite. Nu este de mirare că, exagerând cu margarina şi cu alte grăsimi hidrogenate, creşte incidenţa diverselor forme de cancer, ateroscleroza, bolile cardiace, bolile autoimune, candidozele, hipertensiunea arterială". Margarina ia locul unor substanţe naturale (care au rolul de a curăţa vasele de sânge), favorizează depunerea grăsimii şi apariţia celulitei, solicită excesiv ficatul pentru a fi metabolizate. Din discuţiile avute cu diferite persoane, aparent fără probleme de sănătate, a reieşit că ele preferă acest ingredient, datorită unor calităţi de necontestat: gustul şi mirosul plăcut, modul uşor de a se întinde pe pâine, deşi cunoşteau efectele pe care le poate avea asupra organismului. De aceea, am păstrat în unele părţi fondul clasic al reţetelor, cu recomandarea ca, în zilele care nu sunt de post, margarina să fie înlocuită cu unt (preferabil românesc, care este mai puţin prelucrat). Persoanele ce doresc să o evite, în zilele de post, o pot înlocui în aperitive cu o pastă de legume (cartofi, ţelină, fasole, linte), cereale fierte şi pasate (griş, orez, făină integrală) sau pastă de oleaginoase (nuci, alune, seminţe etc.), combinată cu ulei pus în anumite proporţii. De asemenea, în aluaturi, margarina se poate înlocui cu ulei, existând riscul ca să difere puţin unele caracteristici ale produsului.

De asemenea, multe reţete sunt cu ciuperci sau vinete. Nu trebuie exagerat nici cu acestea, deoarece, în cantităţi mari, vor crea o toxicitate în corp care va afecta chiar şi organismele cele mai sănătoase.

Aceeaşi prudenţă se cere şi în folosirea aluaturilor din făină albă, a zahărului, a sării, prăjelilor, bicarbonatului de sodiu (care decalcefiază), aromelor sintetice, vegetei cu nitriţi etc. Aşadar, prudenţă în toate, deoarece nimeni nu este perfect sănătos (vorba regretatului domn Valeriu Popa). Chiar dacă veţi consuma aceste produse care dau de furcă organismului, adăugaţi în meniul dvs. (şi puneţi accentul pe) fructe, legume, cereale integrale, uleiuri presate la rece, produse apicole, în general crudităţi, pentru a vă apăra sănătatea.

Batoane, chifle umplute cu ciuperci

Câteva ciuperci (10 bucăţi), usturoi (4 căţei), 3-4 cartofi, ulei sau margarină (2-3 linguri), verdeaţă (1 legătură mărar), alte condimente (1 vârf de cuţit nucşoară, 1 lingură busuioc, maghiran etc.), boia de ardei.

Facultativ: puţin gogoşar sau castravete murat.

Ciupercile curăţate şi spălate se fierb foarte bine în abur (cu puţină apă, în vas acoperit), apoi se scurg şi se toacă foarte mărunt. Cartofii fierţi în coajă se curăţă şi se fac piure, amestecând cu sarea, uleiul sau margarina, usturoiul zdrobit, apoi cu verdeaţa tocată, gogoşarul crud tăiat mărunt sau pasat ori puţină boia, ciupercile, murăturile tocate şi condimentele. Batoanele se taie în bucăţi de circa 5 cm, chiflele se taie în două şi li se scoate miezul cu o linguriţă. Miezul se înmoaie în apă şi se stoarce bine. Se adaugă şi miezul la compoziţia de ciuperci. Se amestecă bine, mai ales dacă folosim un mixer. Se umplu cu această pastă batoanele sau chiflele. Înainte de a le servi, se pot introduce puţin în cuptor.

Chiftele de cartofi

250 g cartofi, 1 ceapă, 2 linguri făină, 1 cană cu supă de zarzavat, verdeaţă (mărar, pătrunjel), 2 căţei de usturoi, suc de roşii, puţin piper măcinat, 1 vârf de cuţit nucşoară, sare, 50 ml ulei.

Cartofii se fierb, se curăţă, se zdrobesc. Ceapa tocată se căleşte puţin în ulei cu puţină apă. Se amestecă apoi cartofii cu supa, sucul de roşii, usturoiul pisat, piperul, sarea, nucşoara, verdeaţa tocată, ceapa. Se ia pasta cu o lingură şi se dă prin făină, i se dă forma de chiftea. Chiftelele se prăjesc în ulei. Se servesc cu salată de roşii şi ardei copţi.

Chiftele de cartofi cu varză acră

150 g cartofi, 70 g varză acră, 1 ceapă, 1-2 linguri făină, 2 linguri pesmet, chimen, maghiran sau cimbru, verdeaţă (mărar, pătrunjel), 2 căţei de usturoi, suc de roşii, boia dulce, sare, 50 ml ulei.

Cartofii se fierb, se curăţă, se zdrobesc. Ceapa tocată se căleşte în ulei cu puţină apă. Se amestecă apoi cartofii cu varza tocată foarte mărunt, la nevoie suc de roşii, pentru diluare, puţină făină, pesmet, usturoi pisat, sare, chimen, maghiran, verdeaţa tocată, ceapa. Se ia pasta cu o lingură şi se dă prin făină, i se dă forma de chiftea. Chiftelele se prăjesc în ulei.

Scanned with OKEN Scanner

Chiftele de leguminoase

250 g leguminoase (fasole boabe, soia etc.), 2-3 cartofi, 1-2 morcovi, 2 cepe, piper măcinat, sare, ulei, verdeață, cimbru, 2 căței de usturoi, 3 linguri pesmet.

Leguminoasele alese și spălate se pun la înmuiat peste noapte, în apă rece. Se opăresc, se schimbă apa și se pun la fiert în apa clocotită (nu prea multă). Când sunt pe jumătate fierte, se pun și legumele (fără ceapă) spălate, curățate și tăiate. Când s-au înmuiat, se strecoară apa și se pasează toate, adăugând piper, sare, verdeață, cimbru, usturoi, ceapă tocată. Se ia cu lingura din compoziție și se dă prin pesmet, dând forma de chiftea. Chiftelele se prăjesc în ulei încins, pe ambele părți. Se servesc cu salată de roșii sau salată cu varză acră.

Clătite de cartofi

10 cartofi mari, 1 cană făină (150 g), 30 g drojdie, 1-2 linguri ulei, 1 cană apă, sare, piper, ulei pentru prăjit, diferite umpluturi.

Cartofii se fierb în coajă pe jumătate, apoi se coc pe grătarul de la cuptor (se pot pune spălați și direct în cuptor la copt). Se curăță și se fac pastă (se pot da prin mașina de tocat sau un robot). Se amestecă apoi cu făina, apa, uleiul, drojdia. Se adaugă sare și piper după gust. Din această compoziție se fac clătite groase, care se prăjesc în ulei. Într-un vas Yena se pun clătitele, intercalând o umplutură. Peste ultima clătită se pune pesmet. Se ține vasul 15 minute la cuptor. Se servesc felii, calde sau reci.

Obs.: Spre exemplu, în zilele care nu sunt de post, se poate pune o umplutură din șuncă tăiată mărunt, iar peste clătita de deasupra se amestecă pesmetul cu cașcaval ras.

Dovlecei pané

1/2 kg (2-3 bucăți potrivite) dovlecei, 200 ml ulei, 100 g (4 linguri cu vârf) făină, 400-500 ml apă, supă de legume, mărar, 5 căței de usturoi, sare.

Se taie dovleceii în felii rotunde mai groase (maximum 1 cm), se sărează foarte puțin și se lasă câteva minute. Se dau printr-un aluat făcut din făină, apă sau supă, în care se pun și usturoi zdrobit foarte bine, mărar tocat foarte fin, un praf de sare. Se servesc cu salată de roșii.

Icre false picante

1 pahar cu griș, 300 ml apă, 1 ceapă mare, sare grunjoasă, 300 ml ulei, zeamă de lămâie, 1/2 linguriță boia de ardei dulce și iute, 1 vârf de cuțit piper, verdeață (țelină).

Facultativ: câteva măsline desărate.

Se fierbe grișul în apă. Cât este încă cald, se încorporează boiaua, sarea, piperul și o lingură de ulei. Se amestecă și, când s-a răcorit, se adaugă uleiul cu picătura. Se pun apoi zeamă de lămâie după gust, ceapă tocată fin și cine dorește să aibă aspect de icre

Scanned with OKEN Scanner

negre va pune măsline tocate foarte mărunt. Se fac sandvişuri pe care se poate presăra verdeaţă fin tocată.

Obs.: La ieşirea din post, i se poate adăuga pastă de peşte, pentru ca icrele să capete mirosul specific de peşte.

Pastă de cartofi şi măsline

250 g cartofi, 100 g măsline, ulei, lămâie, 1/2 ceapă de apă.

Se fierb cartofii în coajă. Când s-au răcit, se curăţă, se dau pe răzătoare şi se amestecă apoi cu măslinele tocate mărunt cu cuţitul. Se adaugă ulei, zeamă de lămâie şi ceapă tocată mărunt.

Pastă cu tarhon

100 g margarină, 50 g tarhon.

Opţional: zeamă de lămâie, puţină sare.

Se procedează ca la reţeta de „Pastă verde".

Obs.: La ieşirea din post, se fac sandvişuri pe care se pot pune brânzeturi.

Pastă roz

1 sfeclă potrivită, 100 g margarină, sare, 3-4 căţei de usturoi, leurdă sau hrean ras, chimen pisat.

Sfecla se curăţă, se taie felii şi se fierbe în abur (sub capac, stropită bine cu apă, la foc mic cu o tablă pusă sub un vas cu fund gros) sau se coace la cuptor. Când a fiert bine sau s-a copt, se pasează (cu un robot, mixer etc.). Se amestecă apoi cu margarina frecată spumă şi cu usturoiul bine pisat, leurda opărită (ori crudă) sau hreanul ras. Se sărează, se condimentează. Se ung feliile de pâine. Pasta se poate orna cu flori de albăstrele, gălbenele, păpădie etc.

Pastă verde

250 g măcriş, ştevie, spanac, păpădie, leurdă sau untişor, 100 g margarină, zeamă de lămâie sau muştar, 1 linguriţă sare, condimente la alegere.

Condimente la alegere: susan, chimen, rosmarin, maghiran, pătrunjel de câmp, cimbrişor, frunze de coada-şoricelului, roiniţă, salvie etc.

Se spală verdeţurile în mai multe ape şi se introduc în apă clocotită, cu puţină sare. Se ţin foarte puţin (1 clocot la spanac, ştevie; puţin mai mult la urzici). Se scurg bine şi se pasează (cu mixerul sau prin sită). Zeama de la urzici nu se aruncă, ci se va bea, fiind vitaminizantă, diuretică şi, în general, depurativă – cum se spune, schimbă sângele. Se freacă margarina spumă şi se amestecă apoi cu piureul. Se potriveşte gustul de sare şi se

Scanned with OKEN Scanner

mai adaugă zeamă de lămâie sau muştar, dacă este cazul. Se aromează după gust. Se consumă pe felii de pâine sub formă de sandvişuri. Dacă nu s-au pus în compoziţie arome, deasupra se pot presăra condimente : susan, chimen etc. Se ornează cu bucăţele de gogoşar sau ardei capia roşu ori galben.

Obs. : La ieşirea din post, se va folosi unt în loc de margarină. În felul acesta, poate fi consumată şi de către cei bolnavi.

Pastă cu zacuscă

200 g zacuscă cu măsline, 100 g margarină, verdeaţă tocată (asmăţui, ţelină, leuştean), 1/4 linguriţă rosmarin, 1 vârf de cuţit boia de ardei iute.

Se freacă margarina spumă şi se amestecă apoi cu zacusca şi boiaua de ardei iute. Se freacă în continuare până când pasta devine omogenă. Pe sandvişuri se presară verdeaţă fin tocată.

Pateuri din aluat

300 g „Aluat franţuzesc", ca la „Dulciuri – Plăcinte – 6". Diferite umpluturi : ciuperci, spanac, varză etc.

Umplutură de ciuperci : 500 g ciuperci, 100 g ceapă, 1 legătură pătrunjel, sare, un vârf de cuţit piper, 50 ml ulei, 1 lingură făină.

Din aluatul preparat se întinde o foaie groasă de 1/2 cm, care se taie cu forme rotunde cam de 5 cm diametru sau pătrate, dreptunghiulare. Se pune umplutura pe o bucată şi se acoperă cu altă bucată. Se ung marginile cu apă şi se presează ca să se lipească sau se îndoaie bucata cu umplutura. În acest caz, pentru aspect se pot lăsa marginile fără a se uni. Se aşază pe o tavă unsă şi se coc în cuptor la foc potrivit.
Umplutură de ciuperci : ciupercile curăţate şi spălate se dau prin maşina de tocat. Se înăbuşă împreună cu ceapa şi pătrunjelul. Se presară puţină făină, sare şi piper. Se amestecă bine.
Pateurile umplute se servesc calde sau reci.

Pateu de măsline

300 g margarină, 300 g măsline, suc de lămâie, mărar tocat.

Facultativ : 1 vârf de cuţit de boia de ardei iute, 1 ceapă, rosmarin.

Măslinele se spală şi, dacă sunt prea sărate, se dau în clocot câteva minute, pentru desărare. Se curăţă de sâmburi şi se fac pastă cu maşina de tocat sau la robot. Margarina se freacă spumă şi se amestecă apoi cu pasta de măsline, opţional – cu ceapa fin tocată, iar la sfârşit – cu sucul de la 1/2 lămâie (după gust) şi cine o vrea mai picantă – cu foarte puţină boia de ardei iute (dacă nu s-a pus ceapă). Dacă vrem să o păstrăm mai mult timp, se pune în borcan, se presează, se pune 1 linguriţă ulei deasupra şi se acoperă cu un capac. Se fac sandvişuri decorate cu ardei, gogoşar murat etc.

Scanned with OKEN Scanner

Pateu de rădăcinoase

1 morcov, 1 păstârnac, 1/2 ţelină, 1/4 sfeclă roşie sau 1/2 rădăcină păstârnac, 200 g margarină, 1/2 ceapă mică rasă, 1 căţel usturoi, 1/2 gogoşar, ketchup sau boia, coriandru sau maghiran, sare, câteva picături suc de lămâie.

Legumele rădăcinoase se rad foarte fin sau se fierb în abur cu foarte puţină apă, apoi se scurg şi se fac pastă. Sfecla se poate coace. Se freacă piureul cu margarina până se formează o pastă omogenă. Se adaugă restul ingredientelor tocate fin, se potriveşte de sare şi suc de lămâie. Se fac sandvişuri.

Pizza cu ciuperci

I. *Aluat: 300 g făină, 60 g ulei, 200 ml apă caldă, 15 g drojdie de bere, sare.*

Umplutura: 60-80 g ciuperci/persoană, cimbru sau rosmarin, piper, usturoi (facultativ), 30 g ulei, verdeaţă. Cine doreşte poate pune şi felii de cartofi fierţi.

Se face aluatul din: făină, apă, ulei, drojdie şi puţină sare. Se lasă să crească cel puţin 1 h. Se frământă, se întinde foaia şi se aşază în tava unsă cu ulei. Se unge foaia deasupra cu ulei.
Se călesc ciupercile tăiate *julienne* împreună cu usturoiul pisat (1 căţel de usturoi, de persoană) şi verdeaţa. Se presară ciupercile, piperul, cimbrul pe aluat şi se lasă să crească 30 minute. Se bagă tava în cuptor şi se coace pizza la foc potrivit. Se serveşte caldă.

II. *Aluat: vezi „Pizza dietetică"; în loc de miere se pune zahăr.*

Umplutura: 2 linguri muştar, 2 linguri bulion, 3-4 roşii tăiate felii sau 200 ml suc de roşii, măsline fără sâmburi tăiate feliuţe, ciuperci tăiate mărunt, feliuţe de la 2 ardei, solzişori de ceapă, sare, piper, cimbru, facultativ câţiva căţei de usturoi, puţin ulei.

Se bagă pizza în cuptorul încins timp de 15 minute, apoi se mai lasă 10 minute la foc mic.

Pizza cu spanac şi ciuperci

Aluat: 200 g margarină, 300 g făină, 150 ml apă caldă, 1/4 linguriţă sare.

Umplutura: spanac fiert tăiat julienne şi ciuperci, rosmarin sau salvie.

Din făină, apă şi sare se face un aluat care se frământă bine. Se întinde o foaie groasă de 1/2 cm. Se întinde margarina pe foaie, apoi aceasta se rulează şi se pliază. Se lasă la rece 1 h. Se întinde foaia şi se pune în tava unsă, ridicând-o uşor pe margini. Aluatul se înţeapă cu furculiţa. Se pune în cuptor cu foc mai iute. Când este aproape gata, se scoate şi se pune umplutura. Se bagă la cuptor la foc domol.

Platou cu aperitive

1 salată mare verde, (8) felii mari de pâine prăjită, 8 cartofi mari, 3 morcovi, 100 g măsline negre, 2 gogoşari muraţi, 3 căpăţâni usturoi, 3 linguriţe ulei, 1 linguriţă boia iute, sare, piper, 1 legătură mărar.

Scanned with OKEN Scanner

Pe un platou mare se aranjează frunzele de salată verde (spălate). Peste salată se pun feliile de pâine prăjită (câte două de persoană). Cartofii se fierb în coajă, se curăţă şi se taie rondele care se aşază peste feliile de pâine prăjită. Gogoşarii se taie în cubuleţe şi morcovii se rad, apoi se adaugă peste cartofi. Se face un mujdei concentrat de usturoi, cu 3 linguriţe ulei şi 1 linguriţă boia iute. Mujdeiul se toarnă peste legume. Se pune mujdei până când bucăţile de pâine prăjită sunt acoperite în întregime. Se adaugă măslinele şi mărarul tăiat mărunt. Se serveşte după ce a stat la frigider 1 h.

Plăcintă cu ceapă, orez şi măsline

Aluat din care se fac foi (vezi la „Plăcintă cu varză") sau 125 ml ulei, 500 ml apă caldă, 500 g făină, 1 linguriţă sare.

Umplutura : 3 cepe, 150 ml ulei, 1 cană orez, 1/2 cană cu măsline fără sâmburi, sare, piper, mărar, câteva frunze de mentă.

Aluatul format se frământă bine şi se bate 10 minute. Se toacă ceapa, se căleşte în ulei cu un strop de apă, doar atât cât să-şi dezvolte aroma, apoi se adaugă orezul înmuiat în prealabil, măslinele tăiate bucăţele şi o cană de apă. Se lasă să se umfle orezul şi se adaugă sare, piper şi mărar tocat, opţional mentă. Se opreşte focul.
Se taie foile de plăcintă în dreptunghiuri şi se pune pe fiecare câte o lingură de umplutură. Se împăturesc şi se pun în tava unsă cu ulei. Se ung plăcintele deasupra cu ulei.
Altfel : Se întind foi de mărimea tăvii, se pudrează cu făină şi se pun straturi alternative de foi şi umplutură. Ultima foaie se stropeşte cu ulei.
Se introduce tava în cuptorul încins. Focul se micşorează după 10 minute. Se lasă să se rumenească 15-20 minute.

Plăcintă cu ciuperci

Aluat cu margarină (vezi reţeta V de la „Plăcintă", „Dulciuri") din 300 g făină.

Umplutura : 500 g ciuperci, 2-3 cepe, mărar, pătrunjel, 100 ml ulei, sare, piper, 1 lingură pesmet.

Ceapa se taie solzişori şi se înăbuşă puţin în ulei, apoi se stinge cu 1 lingură apă. Ciupercile curăţate şi spălate se taie feliuţe fine sau se taie mărunt şi se adaugă la ceapă. Se gustă de sare şi piper, se presară puţin pesmet, iar când zeama a scăzut, se opreşte focul şi se pune verdeaţa tocată foarte fin.
Se împarte aluatul în două părţi. O parte se dă la rece. Din cealaltă parte se face o foaie care se pune în tava unsă şi se coace la cuptor. Se scoate, se pun ciupercile pe toată foaia, iar deasupra se aşază cealaltă foaie, făcută cu aluatul din frigider. Se presară câteva bucăţele de margarină deasupra. Se dă din nou la cuptor să se rumenească.

Plăcintă cu ciuperci şi urzici

Aluat cu margarină : 1 cană umplută 1/4 cu margarină şi 3/4 apă, drojdie de bere cât o nucă, puţină apă minerală, făină cât să iasă aluatul, un praf de sare.

Scanned with OKEN Scanner

Umplutura : 4 cepe, 2-3 mâini urzici, 200-300 g ciuperci, piper măcinat, ulei de uns tava.

Se desface drojdia în puţină apă minerală şi se amestecă apoi cu restul ingredientelor de aluat. Se lasă coca să crească, apoi se întind două foi. Între timp, se pregăteşte umplutura din cepele înmuiate pe foc în puţină apă şi ulei, la care se adaugă urzicile opărite şi scurse bine, ciupercile pregătite ca în reţeta precedentă, sare şi piper. În tava unsă şi tapetată cu făină se pune prima foaie, umplutura, apoi a doua foaie. Se ţine 40 minute în cuptor.

Plăcintă cu soia

Foi de plăcintă reţetele VII sau VIII de la „Plăcintă", „Dulciuri".

Umplutura : 1/2 kg soia, un praf de sare, 2 cepe, 1 linguriţă făină, ulei, rosmarin.

Facultativ : 1 fir praz sau 250 g ciuperci.

Soia se spală şi se lasă să se înmoaie în apă. Se toacă ceapa. Se înăbuşă în ulei împreună cu prazul şi, eventual, ciupercile tăiate feliuţe. Se adaugă făina diluată în apă. Când a scăzut, se sărează şi se opreşte focul. În tava unsă se pun jumătate din foi, stropite cu ulei fiecare în parte, se toarnă compoziţia, apoi se pun restul de foi de asemenea stropite cu grăsime (fiecare foaie). Se unge şi deasupra cu ulei, se taie plăcinta în bucăţi, nu chiar până jos, şi se bagă în cuptor să se rumenească.

Plăcintă cu spanac

Aluat din care se fac foi : vezi la „Plăcintă cu varză".

Umplutura : 1 kg spanac, 3 cepe sau 2 legături ceapă verde, facultativ praz, 1 legătură mărar şi pătrunjel, mentă, sare, piper, 250 ml ulei.

Se spală spanacul, se opăreşte şi se scurge. Se toacă ceapa şi se căleşte puţin în ulei. Se adaugă prazul tăiat feliţe subţiri, apoi spanacul tăiat *julienne*, sarea, piperul şi puţină apă. Se pune şi verdeaţa tocată şi se opreşte focul.
Se pun 3-4 foi în tava tapetată cu ulei. Se întinde compoziţia, iar deasupra se pun alte 3-4 foi subţiri, care se ung cu ulei. Se taie în pătrate şi se bagă în cuptorul încins să se rumenească.

Plăcintă cu varză (vărzări)

Aluat : 150 ml ulei, 150 ml apă, 1 linguriţă rasă sare, făină cât cuprinde, puţină margarină.

Umplutura : 1 varză mică dulce sau acră, 2 linguri ulei, un vârf de cuţit piper, boia de ardei, cimbru.

Se face un aluat potrivit de moale, care se frământă foarte bine. Se lasă să se odihnească 15 minute la temperatura camerei, acoperit cu un şervet. Pentru detalii, vezi reţeta VIII de la „Plăcintă", „Dulciuri".

Scanned with OKEN Scanner

Se taie mărunt o varză. Dacă este dulce, se freacă cu sare şi se opăreşte cu borş. Se stoarce bine şi se înăbuşă puţin pe foc mic cu 2 linguri ulei. Se adaugă boia de ardei, cimbru şi piper.
Din aluat se fac foi subţiri ca de tăiţei. Se taie pătrate cu latura de 15 cm, se umplu cu varză, se întorc colţurile spre mijloc, în formă de plic. Colţurile plicului se mai întorc o dată spre mijloc şi se lipesc bine, ca să nu iasă varza. Se coc în tava unsă cu ulei şi tapetată cu făină. Când se scot, se mai ung cu margarină moale. Se păstrează în vas acoperit ca să fie calde.

Riteş cu rosmarin

1 kg făină, 40 g drojdie, sare grunjoasă, 10 g rosmarin (mărar verde sau cimbru), 250 ml ulei (preferabil de măsline).

Se frământă un aluat potrivit de tare din: făină, drojdie, sare şi apă călduţă. Se lasă la dospit 30 minute. Pe planşeta unsă cu ulei se împarte aluatul în 10 bucăţi. Din fiecare bucată se întinde o foaie cât mai subţire. Foaia se unge cu ulei şi apoi se presară cu sare grunjoasă şi rosmarin (sau mărar, cimbru etc.). Se rulează foaia şi se obţine un sul subţire, care se aşază în formă de spirală (melc). Se întinde aşa cum este cu sucitorul de lemn (puţin, ca să se aplatizeze), se unge cu ulei deasupra şi se prăjeşte în ulei fierbinte. Se procedează la fel cu toate bucăţile de aluat.

Roşii umplute

Se taie căpăcele, se scobesc roşiile şi se aşază cu gura în jos ca să se scurgă. Se umplu roşiile cu:

1. *salată de vinete (vezi reţeta la „Salate") şi se decorează cu verdeaţă tocată.*

2. *pastă de ciuperci: 8-12 roşii, 250 g ciuperci, 50 g orez sau pesmet, 2 cepe, piper, sare de mare, 50-100 ml suc de roşii, verdeaţă (mărar, tarhon sau pătrunjel).*

Facultativ: mujdei de usturoi, cam 8 linguri maioneză dietetică, ulei.

Se înăbuşă ceapa tocată în puţin ulei, se lasă să-şi dezvolte aroma 1 minut, se stinge cu puţină apă şi se adaugă ciupercile, care au fost opărite şi tocate mărunt, pesmet sau orez înmuiat dinainte în apă, sare de mare, puţin piper. Se călesc împreună şi se sting cu puţin suc de roşii amestecat cu mujdei de usturoi sau verdeaţă tocată (pătrunjel) şi puţină apă. Se fierb la foc mic până se îngroaşă şi orezul a fiert. Se iau de pe foc, se răcoresc, după gust, se amestecă apoi cu maioneza dietetică şi se umplu roşiile. Se pot consuma roşiile crude sau se aşază într-un vas cu puţin ulei şi miezul scos de la roşii. Se toarnă deasupra suc de roşii şi se introduc în cuptor pentru gratinare. Când se servesc, se pune deasupra verdeaţă tocată. Se mai pot decora cu măsline. Roşiile gratinate se servesc calde.

3. *cu cartofi, mazăre şi ciuperci: 8 roşii, 250 g ciuperci, 250 g mazăre verde, 50 ml ulei, 1 lămâie, 250 g cartofi fierţi, mărar, pătrunjel, sare, piper boabe, 8 căţei de usturoi.*

Scanned with OKEN Scanner

Se pregătesc roşiile şi ciupercile ca în reţeta de mai sus. Mazărea şi cartofii se fierb cu puţină apă, mai mult în abur. Se scurg de apă şi cartofii se taie cuburi mici. Se amestecă mazărea, cartofii, ciupercile cu sare, verdeaţă tocată, usturoi pisat, zeamă de lămâie şi ulei. Se umplu roşiile cu acest amestec şi se decorează cu felii de lămâie.
Se mai pot *orna* astfel : se pune o măslină la mijloc. Un ardei se taie felii subţiri, rotunde care se vor aşeza ca o toartă la coşuleţul format din roşii. La baza lor se decorează cu două frunzuliţe de pătrunjel verde. Roşiile se aşază pe un platou acoperit cu frunze de salată verde.

Ştrudel cu ciuperci

1 pachet foi de plăcintă sau vezi reţeta de la „Plăcinte" (VIII sau IX).

Umplutura : 500 g ciuperci, 100 g miez de nucă copt, 100 ml ulei, piper, scorţişoară, 1 lingură făină, sare.

Ciupercile curăţate, spălate, tăiate se înăbuşă în ulei încins. Când s-au înmuiat, se adaugă miezul de nucă măcinat sau pisat, piper, sare, scorţişoară şi puţină făină. Umplutura se distribuie egal pe foile de plăcintă, care se rulează. Se coc la foc mai mare. Se taie bucăţi mai mari şi se servesc calde.

Tarte cu ciuperci

Aluat : 250 g făină, 100 g margarină, 1 lingură oţet, un praf de sare, apă.

Umplutura : 500 g ciuperci, 4-5 cepe, sare, piper, miez de pâine sau 125 g pesmet, mărar ; 100 ml ulei.

Din făină, margarină, sare, apă, oţet se face o cocă cu care se îmbracă formele de tarte în strat gros de 1 cm. Tartele se pun pe o tavă la cuptor la foc potrivit.
Ciupercile se curăţă, se spală şi se toacă. Ceapa tocată se căleşte în ulei puţin timp, se adaugă ciupercile, pesmetul sau pâinea înmuiată în apă şi stoarsă, sare, mărar şi piper după gust. Se călesc împreună 15 minute. Cu această compoziţie se umplu tartele.

Tarte cu praz şi morcovi

Aluat : 250 g făină, 100 g margarină, 1 lingură oţet, un praf de sare, apă.

Umplutura : 6 fire praz, 6 morcovi, sare, piper, pătrunjel şi tarhon verde, 1 lingură făină.

Se fac tartele ca în reţeta de „Tarte cu ciuperci". Când sunt coapte, se umplu cu legume. Legumele curăţate şi spălate se taie bucăţele. Se fierb în abur, apoi din morcovi se face un piure, iar prazul se taie mărunt. În piureul de morcovi se pot adăuga 1 lingură făină, ca să fie mai legat, sare, piper şi puţin tarhon. Peste praz se pune sare şi piper. Se umplu tartele cu ambele legume şi se introduc în cuptorul încălzit. Se ţin 20 minute. Tarta se serveşte caldă, garnisită cu frunze de pătrunjel verde.

Obs. : La ieşirea din post, la piureul de morcovi se adaugă puţin lapte (1/2 pahar), iar la prazul tocat se adaugă smântână.

Scanned with OKEN Scanner

Vărzări

1 kg făină, 40 g drojdie, 1 linguriță zahăr, 200 ml ulei călduț, 200 ml apă caldă, 1 lingură sare, un vârf de cuțit piper, 1 varză mică acră.

Se face maiaua de drojdie cu apa călduță, puțină făină și zahăr. Când maiaua s-a umflat, se adaugă făina (ținută la cald înainte) și se frământă, punând treptat câte puțin ulei călduț și apă călduță, până iese aluatul potrivit de gros. Se lasă la dospit timp de 30 minute, acoperit cu un ștergar, într-un loc ferit de curent. Se împarte în 20 bucăți. Fiecare bucată se întinde într-o foaie cât mai subțire (2-3 mm). În mijlocul foii de formă pătrată, se pune varza călită și răcită. Se împachetează apoi plăcinta, aducându-se capetele opuse ale foii până în mijloc (ca un plic închis). Se îndreaptă cu sucitorul plăcinta obținută și se coace în tigaie, în ulei încins. Se întoarce pe partea cealaltă când s-a prăjit pe o parte și, pentru a nu se umfla, se face o gaură în mijloc cu cuțitul sau se înțeapă cu furculița. Vărzările se servesc fierbinți, cu suc de roșii sau cu bere.

Băuturi

Cidrul de cătină și măceșe

1 kg fructe crude de cătină sau 1/2 kg fructe uscate, 250 g măceșe, 2 l apă, 2 kg zahăr sau 1,5 kg miere, 1 cană drojdie de vin.

Vinul de cătină și măceșe se prepară cu 1 kg fructe de cătină zdrobite, 250 g măceșe, 2 l apă și 2 kg zahăr sau 1,5 kg miere. Pentru a grăbi fermentarea, se poate adăuga drojdie de vin (1 cană). Se lasă 15-21 zile la temperatura camerei și se decantează în sticle, care se vor închide bine. Se păstrează la rece. Uleiul de cătină apare la suprafață. Dacă se folosesc fructe uscate, proporția va fi de cinci ori mai mică (Constantinescu, 1978).

Obs.: Se bea în scop medicinal câte 1 păhărel, dar nu seara, deoarece, fiind energizant, poate da insomnii.

Cidrul de flori de soc

5 l apă, 90 g flori uscate, 1,2-1,4 kg zahăr (dacă dorim cidru licoros sau demisec), 2-3 lămâi (suc sau cu coajă), 20 g drojdie.

Același mod de preparare ca la cidrul de măceșe.

Cidrul de măceșe

5 l apă, 750 g măceșe uscate sau 350 g pulpă de măceșe uscate (fără semințe) sau 1,5 kg măceșe proaspete, 1,5-2 kg zahăr, 1 lămâie (suc sau cu coajă), 20 g drojdie.

Se pun la fermentat în apă: măceșele, zahărul, lămâile (după preferință – cu coajă iese mai amar), drojdia. Se țin la temperatura camerei 4-6 săptămâni (în funcție de temperatura ambiantă) într-un borcan legat cu un celofan, astfel încât să se poată degaja bioxidul de

Scanned with OKEN Scanner

carbon rezultat din fermentaţie. Se mai poate folosi o damigeană cu dop etanş şi tub de fermentaţie, prin care se elimină bioxidul de carbon. În primele 2 săptămâni, se amestecă la fiecare 2 zile sau se agită uşor, altfel se produce oţetirea. La încheierea fermentaţiei, cidrul devine limpede. Atunci se trage în sticle cu un furtun, se astupă bine şi se păstrează la răcoare.

Obs.: 1 păhărel de 100 ml/zi constituie o doză în care cidrul poate fi considerat medicinal.

Oţet de fructe

Pentru 1 l oţet: 500 g fructe (resturi), 400 ml apă, 10 g drojdie, 20 g pâine neagră uscată sau prăjită.

Facultativ: miezul alb de la un ştiulete de porumb, 10% oţet de vin de casă (100 ml), 100 g zahăr sau 50-100 g miere/1 l lichid.

Fructele se mărunţesc sau se strivesc, se pun într-un vas de lemn (butoiaş), sticlă (borcan) sau ceramică şi se acoperă cu apă fierbinte. Dacă oţetul se face din cantitate mai mare de fructe, de exemplu, 10 kg fructe, se acoperă cu 2-3 l apă fiartă. Dacă fructele nu sunt suficient de dulci, se adaugă zahăr sau miere. Fructele intră în fermentaţie alcoolică, zahărul transformându-se în alcool şi CO_2. Se acoperă vasul cu tifon (fermentaţia acetică e favorizată de o suprafaţă cât mai mare în contact cu aerul) şi se lasă 7 zile în loc călduţ, temperatura fiind de 20-30°C. Se amestecă în vas zilnic cu o lingură de lemn, ca să nu se formeze o pojghiţă uscată deasupra sau să nu mucegăiască. În cazul în care cantitatea de fructe este mai mare, se lasă fructele la fermentat mai mult timp (de exemplu, la 10 kg fructe, se lasă 20 zile). Când a început fermentaţia, se ridică din lichid bule de aer. Se filtrează prin tifon, se adaugă, eventual, puţină drojdie şi, obligatoriu, pâinea neagră, după care se acoperă vasul şi se lasă 15-20 zile la loc cald. Pentru a grăbi fermentarea acetică, se mai poate introduce în vas miezul alb al unui ştiulete de porumb. După strecurare, pentru a grăbi începerea fermentării acetice, se poate adăuga 1 pahar oţet de vin (acid acetic), mai ales dacă nu am pus drojdie. În cazul în care cantitatea de fructe a fost mare (10 kg), oţetul va fi gata în 30-60 zile. Se filtrează, se toarnă în sticle, se astupă bine şi se depozitează la loc răcoros.
Un oţet aromatizat se obţine din: căpşune, zmeură, fragi.

Oţet de mere sau pere pădureţe

Mere sau pere pădureţe, miere (150 g/1 l lichid), 1 pahar cu vin sau drojdie de vin (sau oţet natural), apă.

Fructele bine coapte se taie felii subţiri sau se mărunţesc (manual ori mecanic) cu tot cu coajă şi sâmburi. Se umple un borcan cu fructe, fără a le presa. Se toarnă apă (atât cât este necesar să le acopere) în care s-a dizolvat miere. Se adaugă un pahar de drojdie (sau oţet de casă) ori vin natural. Se acoperă cu tifon şi se lasă la cald şi întuneric să fermenteze 35-45 zile. Apoi se strecoară lichidul. Se lasă să stea la cald alte 20-25 zile, până se limpezeşte. Se decantează în sticle, care se închid ermetic şi se păstrează în cămară.

Scanned with OKEN Scanner

Obs.: La fel se poate face oţetul de mere dulci. Acest oţet este bun şi folosit extern, dacă în el se macerează: petale de trandafiri, salvie, ienupăr, mentă, busuioc, levănţică etc. Se fac frecţii în caz de febră, dureri reumatismale etc.

Oţet de trandafiri

Petale de trandafir, 150 g zahăr sau 80-100 g miere, drojdie cât o alună/1 l lichid, 1 pahar oţet.

Se preferă petalele trandafirilor „de dulceaţă". Se opăresc timp de 5-10 minute petalele cu apă pusă atât cât să le acopere. Se adaugă zahăr sau miere, drojdie şi se lasă la căldură să fermenteze. După 7-8 zile, se filtrează şi se adaugă 1 pahar oţet, pentru a se oţeti. Se acoperă vasul cu tifon. După 3-4 săptămâni, se filtrează din nou, se toarnă în sticle care se închid bine şi se păstrează la răcoare. Este un oţet plăcut aromat.

Sirop din flori de soc

5-6 inflorescenţe de soc, 1 kg zahăr, 1/2 lămâie cu coajă, 1 l apă.

Se pun florile în vas, se toarnă peste ele apa clocotită, apoi se acoperă vasul cu un tifon (nu se pune capac). Când se răceşte, la 1 l infuzie se pune 1 kg zahăr şi lămâia tăiată cubuleţe mici. Se pune să fiarbă la foc mic, până rămân 3/4 sirop. Când se răceşte, se toarnă în sticlă.

Sirop de busuioc

100 g busuioc, 20 ml alcool natural, 1/2 l apă, 600 g zahăr.

Se macerează 100 g plantă cu 20 ml alcool timp de 24 h, după care se infuzează cu 1/2 l apă, lăsându-se 3-4 h. Se strecoară, se adaugă 600 g zahăr, care se dizolvă la cald şi se completează până la 1 litru lichid.

Vin pelin

30 g frunze de pelin, 60 g alcool de 70°, 1 l vin natural.

Se macerează frunzele mărunţite în alcool timp de 24 h. Se toarnă vinul şi se mai lasă la macerat 10 zile, agitând sticla dimineaţa şi seara.

Obs.: Se iau 3 linguri/zi, cu 30 minute înainte de masă.

Scanned with OKEN Scanner

Dulciuri

La prepararea dulciurilor, de o importanţă deosebită este pregătirea aluatului. La secţiunea „Plăcinte" am dat reţete de la 8 tipuri de aluat, cu sau fără drojdie de bere. Aceste aluaturi pot fi folosite nu numai la plăcinte, ci şi la alte feluri de prăjituri. Am să scriu în continuare câteva cuvinte despre aluatul cu drojdie, realizarea acestuia fiind mai laborioasă.

Aluat cu drojdie. Drojdia de bere cu care se plămădeşte aluatul face să fermenteze substanţele zaharoase din făină, descompunându-le în bioxid de carbon şi alcool. Bioxidul de carbon, care se formează în aluat sub formă de băşicuţe, face să crească aluatul şi îl afânează.

Cantitatea de drojdie necesară pentru prepararea aluatului variază între 20 şi 50 g/1 kg făină. Cu cât se pun în aluat mai mult unt (margarină), ouă şi zahăr, cu atât este nevoie de mai multă drojdie. Aluatul se poate face cu sau fără maia. În caz că se adaugă în aluat multe ouă, zahăr sau unt (margarină), înainte de a introduce drojdia în aluat, se pregăteşte maiaua sau plămădeala. Modul de preparare a ei este dat la fiecare reţetă care are în compoziţie drojdia de bere. Aluatul fără maia se frământă dintr-o dată, se lasă să crească, se îndeasă şi se lasă din nou să crească. Când aluatul este îndesat, iese din el o parte din bioxidul de carbon şi pătrunde în schimb aer, ceea ce intensifică fermentaţia, asigurând o mai bună afânare şi creştere. Atât maiaua, cât şi aluatul nu trebuie să dospească prea mult, deoarece se dezvoltă bacteriile acidului lactic, care transformă substanţele zaharoase în acid lactic, produsul căpătând gust acrişor. Pentru ca aluatul să crească, sunt suficiente 3-4 h.

Baclava turcească

500 g foi subţiri (vezi reţetele VII, VIII sau IX de la „Plăcinte"), 400 + 100 g zahăr, 300-400 g nuci curăţate, 200 g margarină, 50 g pesmet, 2 plicuri zahăr vanilat, 2 linguri cu rom, coajă de lămâie sau portocală, scorţişoară, 250-300 ml apă, 1 lingură suc de lămâie.

Se pregăteşte o tavă mai mică decât cea de la aragaz, deoarece baclavaua trebuie să fie înaltă. Se prepară *umplutura* din: 100 g zahăr, 300-400 g nuci tocate foarte mărunt, 1 plic zahăr vanilat, scorţişoară şi 50 g pesmet.

Siropul se prepară din restul de zahăr (300 g), 1 plic de zahăr vanilat, coajă de lămâie şi 300 ml apă. Se fierbe 10 minute. Rece, i se mai pot adăuga 2 linguri rom.

Se unge tava cu margarină topită şi se aşază 3 foi stropite între ele cu margarină topită, se presară deasupra o parte din umplutură, se pun alte 3 foi stropite între ele cu margarină şi se presară din nou cu nuci. Se continuă operaţia până se termină umplutura. Deasupra, se pun ultimele 3 foi stropite între ele cu margarină.

Cu un cuţit bine ascuţit şi muiat în ulei sau margarină fierbinte se taie baclavaua în pătrate de 5/5 cm, romburi sau dreptunghiuri. Se stropeşte cu margarina topită, iar restul de margarină se toarnă de-a lungul marginilor şi tăieturilor. Se dă tava la cuptor la foc domol timp de peste 30 minute (să nu se rumenească prea tare). Când este gata, se toarnă peste baclava siropul şi se dă tava din nou la cuptor câteva minute, ca să absoarbă siropul

Scanned with OKEN Scanner

(sau nu se mai introduce în cuptor, dar se lasă în tavă până absoarbe tot siropul). Când se scoate din cuptor, se pun baclavalele pe un platou și se mai toarnă puțin sirop dacă este necesar. Se păstrează la loc uscat. Este preferabil să fie pregătită cu o zi înainte de a fi servită. Nu se ține la frigider, fiindcă se zahariseşte.

Obs.: Baclavaua se poate face și cu foi din comerț.

Bastonașe cu nuci sau alune

250 g făină, 200 g margarină, 100 g alune sau nuci, 60-70 g zahăr, vanilie, puțin fenicul, ulei pentru uns tava, 3 pachețele zahăr vanilat.

Se freacă bine margarina cu zahărul și vanilia. Se macină fin nucile coapte sau alunele. La margarină și zahăr se adaugă făina, feniculul și nucile, frământându-se bine. Se fac bastonașe de 6-8 cm lungime și 1 cm grosime. Se unge o tavă cu ulei și se pun bastonașele în ea. Se coc la foc potrivit. Se tăvălesc calde prin zahăr vanilat.

Biscuiți melc

150 g margarină, 150 g zahăr pudră, 250 g făină, 50 ml apă caldă, coajă de lămâie, anason sau fenicul și nuci pisate (1 linguriță).

Se topește margarina și se adaugă apa caldă, apoi zahărul, făina, aromele și nuca. Se frământă și se formează mici suluri, care se așază în formă de melci. Se coc în tava unsă.

Biscuiți umpluți

125 g margarină, 125 g zahăr, 250 g făină, 1 linguriță bicarbonat dizolvat în 60 ml vin, sare, 1 lingură coajă rasă de lămâie sau portocale, 100 g gem (preferabil de caise).

Se freacă zahărul cu margarina, se adaugă sare, arome, bicarbonat dizolvat în vin, făină pusă treptat. Se frământă aluatul și se întinde foaia, care se taie cu diferite forme de biscuiți sau cu un pahărel. Dacă nu se aplică în final o glazură deasupra, biscuiții se ung, cu o pensulă sau pană, cu puțină apă minerală și se pune pe ei zahăr tos. Se așază în tava unsă cu margarină sau ulei și tapetată cu făină. Se coc în cuptor, la foc potrivit. Când se răcesc, se unesc doi câte doi cu gem. Se pot glasa deasupra cu una dintre glazurile date în rețeta de „Glazuri".

Buşeuri cu nuci

Foietaj: 900 g făină, 800 g margarină, 10 ml oțet, apă, sare.

Crema: 400 g nuci, 250 g pesmet, 1 lingură coajă de lămâie sau portocală, 400 g zahăr (vezi sirop), vanilie.

Sirop: 400 g zahăr, 1 linguriță coajă rasă de lămâie, 1 cană apă.

Se face aluat din făină, apă, oțet, puțină sare și se lasă să se odihnească 30 minute, apoi se întinde foaia. Margarina, eventual amestecată cu puțină (maximum 100 g) făină, se

Scanned with OKEN Scanner

întinde pe toată suprafaţa foii. Se îndoaie marginile aluatului spre interior, se împătureşte apoi aluatul în patru, se lasă la rece 15 minute şi se întinde din nou în foaie. Se repetă operaţia de 3 ori.
Se opăreşte pesmetul cu sirop de zahăr, se aromează cu vanilie şi coajă de lămâie şi se adaugă nucile (o parte măcinate şi o parte pisate mai mari).
Se întinde foietajul, se taie în dreptunghiuri cu lăţimea de 12 cm, se aşază umplutura pe una dintre laturile mari, se rulează, se taie în bucăţi cu cuţitul încălzit, se aşază în tăvi şi se coc la foc potrivit.
Din zahăr, coajă de lămâie şi apă se prepară un sirop, cu care se însiropează buşeurile înainte de a se răci.

Castane glasate

Castane fierte sau prăjite, 500 g zahăr, 200 ml apă, vanilie.

Se face un sirop din apă şi zahăr, care se fierbe până se încheagă bine. În castanele curăţate de coajă (vezi „Cremă de castane"), fierte sau prăjite, se înfige câte un beţişor, apoi se înmoaie fiecare castană în siropul de zahăr, se lasă să se răcească şi se repetă operaţia de înmuiere în sirop până face o pojghiţă de zahăr, după gust.

Chec cu cacao şi nucă

200 ml ulei, 2 căni zahăr, 2 căni apă rece, 3 linguri oţet, 6 linguri cacao, 1 linguriţă sare, 3 căni făină, 1-2 linguriţe bicarbonat de sodiu, 1 linguriţă praf de copt, 100-150 g nucă măcinată, 2 linguri cu coajă rasă de lămâie sau portocală, 2 plicuri cu zahăr vanilat sau 1 lingură scorţişoară măcinată.

Se freacă bine uleiul cu zahăr (preferabil cu mixerul), se adaugă oţetul, apa, nuca, aromele. La sfârşit, se pune făina în care s-au amestecat praful de copt şi bicarbonatul, sarea şi cacaua. Se încinge cuptorul. Se ung două tăvi de chec cu ulei şi se tapetează cu făină. Se răstoarnă compoziţia repede în tăvi şi nu se ţine, deoarece la aluaturile care trebuie să crească mult la copt, cum sunt checurile, reacţia ingredientelor de creştere (praf de copt, bicarbonat) trebuie să se producă în toată masa aluatului, bioxidul de carbon format frăgezind aluatul (gazele îl desfac în părticele mici). La aluaturile care se coc în foaie subţire, nu are importanţă dacă se prelungeşte timpul până la coacere. Deci se introduce repede (ca să-l prindă focul în acea stare umflată) în cuptorul încălzit în prealabil, la foc potrivit, timp de 45 minute. Se încearcă dacă este copt cu paiul (se bagă un pai în chec, iar la scoatere paiul trebuie să fie uscat). După ce se ia din cuptor, când s-a mai răcit, se scoate din tavă şi, facultativ, deoarece checul este suficient de dulce, se pudrează cu zahăr vanilat. Ca orice preparat copt, nu se dă la rece decât după ce s-a răcit la temperatura camerei, pentru ca aerul cald din interiorul lui să nu se condenseze şi să îl facă cleios. Tăierea checului se face cu grijă, în felii mai groase, deoarece este puţin fărâmicios.

Scanned with OKEN Scanner

Clătite de post

5 linguri pline cu vârf făină, 15 linguri apă minerală sau sifon, 1-2 linguri ulei, 1 lingură zahăr tos, 1 linguriţă sare, 1-2 pliculeţe zahăr vanilat sau coajă de lămâie ori portocală, zahăr pudră, gem, nuci.

Se amestecă zahărul tos, sifonul şi uleiul, se adaugă făina, sarea, aromele. Iese un lichid ca o smântână subţire. Se pune puţin ulei în tigaie, se toarnă cu un polonic din compoziţie în cantitate ceva mai mare decât la clătitele obişnuite. Se prăjesc pe ambele părţi, întorcând clătita cu grijă deoarece coca este foarte fragilă. Se pun gem şi nucă şi se rulează. Se poate pudra cu zahăr pudră.

Colivă

1 kg grâu sau grâu pisat (grâuşor), arpacaş sau fulgi de grâu germinat crud, 2 l apă, 250 g zahăr şi 200 g miere sau 500 g zahăr (cel puţin o parte să fie zahăr pudră pentru ornare) sau 400 g miere (pentru cei bolnavi), 500 g nucă pisată bucăţele, 100 g pesmet din biscuiţi de post (pâine graham, secară sau biscuiţi dietetici pentru bolnavi), opţional un praf de sare.

Arome: 1 lingură coajă de lămâie sau portocală, 1/4 linguriţă scorţişoară sau vanilie, praf de anason, esenţă de rom.

Ornare: zahăr pudră, scorţişoară, cacao (cafea de cicoare sau fulgi de nucă de cocos), bombonele, stafide.

Este bine ca grâul (arpacaşul) să se spele în 9 ape reci, spunând şi rugăciuni în acest timp. Apoi se pune la înmuiat. Se foloseşte o cratiţă cu fundul gros (de tuci) şi se pune pe o tablă la foc mic, ca să nu se lipească. Se fierbe grâul (arpacaşul) cu apă pusă atât cât să-l acopere de un lat de palmă (2 l apă/1 kg grâu). Se evită amestecarea, mişcând doar cratiţa. Când apa a scăzut, se încearcă dacă a fiert. Dacă bobul a înflorit, se opreşte focul. Se lasă să se răcească, vasul fiind acoperit, minimum 3 h. Cel mai bine se fierbe seara şi se lasă acoperit până dimineaţa, eventual acoperit cu o pătură. Se scurge de apă. Se poate frământa cu mâna până se albeşte şi devine cremos. Se aşază pe farfurie nu chiar până în margine, deoarece se mai lasă, alternând straturile de arpacaş fiert, zahăr pudră (miere), nucă pisată (cu sticla), arome, pesmet (dacă este prea moale).
Altfel: se pot amesteca aceste ingrediente, după care se frământă cu mâna, pasta punându-se apoi pe un platou. Se dă forma dorită, nivelând cu o spatulă din lemn. Deasupra, se pun biscuiţi pisaţi (pesmet) şi zahăr pudră sau zahăr amestecat cu nucă măcinată şi puţină scorţişoară. Crucea cu care se ornează pe mijloc se face din jumătăţi de nucă, bomboane sau bucăţele de ciocolată ori cacao. Pe margine, se pun bomboane. Pentru cei bolnavi, se ornează cu cafea de cicoare (Inka), nucă de cocos, jumătăţi de nucă, stafide etc.

Obs.: Coliva este un preparat tradiţional de ritual, care serveşte la pomenirea morţilor şi semnifică credinţa celor în viaţă în nemurirea celor morţi. Se consumă după ce a fost sfinţită şi stropită cu vin de către preot. Pomenile se fac în general sâmbăta. Pentru cei morţi recent, se fac în fiecare sâmbătă până la pomana de 6 săptămâni, apoi la 9 zile, la 3 şi 6 săptămâni, la 6 şi 9 luni, la 1 an, din an în an, până la 7 ani de la deces. După 7 ani, se fac în mod deosebit de două ori pe an: la Moşii de iarnă şi Moşii de vară.

Scanned with OKEN Scanner

Corăbioare

300 g făină, 200 g margarină, 150 g zahăr, un praf de sare, 2 pachețele de zahăr vanilat, zahăr pudră și 1 pachețel de zahăr vanilat pentru pudrat.

Se freacă margarina cu zahărul şi se adaugă treptat făina, sarea şi zahărul vanilat. Se formează biluţe mici cât o nucă, apoi se aplatizează, eventual li se dă forma ovală şi se apasă la mijloc sau chiar se găuresc. Se coc circa 30 minute şi, fierbinţi, se tăvălesc prin zahărul vanilat.

Cornuleţe

I. *Aluat cu nucă: 250 g făină, 200-250 g margarină, 100 g nuci, migdale sau alune coapte măcinate, 150 g zahăr tos, 1 vârf de cuţit sare, 1 lingură rom, puţină coajă rasă de lămâie sau portocală; pentru pudrat: 2 pachețele zahăr vanilat, 150 g zahăr pudră.*

Margarina este frecată cu zahărul tos, sarea, aromele. Se adaugă făina şi nucile măcinate. Se amestecă, fără să se frământe. Se face o cocă şi se dă apoi la rece să se întărească. Se întinde o foaie cam de 0,5 cm grosime, din care se taie pătrăţele ce se rulează (sau cercuri) şi apoi triunghiuri şi se formează cornuleţe mici care, eventual, se pot umple. Se pot face şi suluri groase ca degetul, care se taie în lungime de 4 cm, se dă forma ascuţită la capete cu palmele şi apoi se aşază în formă de corn.
Se aşază în tava neunsă şi se coc cam 25 minute, în cuptorul încălzit din timp, la foc potrivit. După ce s-au copt, reci sau calde, se trec prin zahăr pudră amestecat cu zahăr vanilat. Dacă le dorim mai dulci, se dau calde prin zahăr. Cu acest aluat se pot face şi fursecuri.

II. *250 g margarină, un pahar de borş fierbinte sau 15 ml oţet cu 70 ml apă, 1 vârf de cuţit sare, făină cât cuprinde ca să iasă un aluat potrivit de tare, arome: puţină coajă de lămâie rasă; pentru pudrat: 2 pachețele zahăr vanilat, 150 g zahăr pudră.*

Umplutura de nuci: 150 g nucă pisată, 5-6 linguri zahăr, coaja rasă de la o lămâie, 50 g stafide.

Margarina se freacă spumă. Se pun treptat borşul fierbinte sau oţet cu apă clocotită, coaja de lămâie şi 1/4 linguriţă sare. Se freacă bine, apoi se pune făină cât cuprinde. Se frământă aluatul şi se întinde imediat în foaie subţire de 0,5 cm, dreptunghiulară, care se taie, în pătrate cu latura de 5 cm, cu rotiţa zimţată sau cu un cuţit. Într-un colţ din fiecare pătrat se pune câte o bucăţică de rahat. Se rulează. Se mai pot tăia cu o formă în cercuri, care apoi se taie în raze (se formează ca nişte triunghiuri), se umplu cu umplutura de nuci sau rahat, gem, marmeladă etc. şi se rulează în formă de cornuleţe. Se pun cornuleţele în tava neunsă şi se introduc în cuptorul încins, unde se ţin la foc potrivit circa 1/2 h. Se scot şi, calde sau reci, se pudrează cu zahăr pudră vanilat.

III. *250 ml ulei, 125 ml apă clocotită, 100 g zahăr pudră, 1 vârf de cuţit sare, făină cât cuprinde ca să iasă un aluat potrivit de tare, arome: puţină coajă de lămâie rasă; pentru pudrat: 2 pachete zahăr vanilat, 150 g zahăr pudră.*

Scanned with OKEN Scanner

Umplutura : 150 g rahat sau gem cu nucă, nucă cu zahăr sau umplutura de nucă de la reţeta II, gem sau marmeladă etc.

Se pun pe foc într-un vas : ulei, zahăr, apă şi sare. Se amestecă să se topească zahărul şi se lasă să dea în clocot. Se adaugă făina şi se amestecă repede, ca să nu se formeze cocoloaşe. Trebuie să devină un aluat potrivit de tare. Se lasă să se răcească, se adaugă nucile şi se frământă. Se lasă la rece 1 h. Se întinde foaie şi se procedează ca în reţeta de mai sus. Se pun în tava unsă, la foc potrivit. Se tăvălesc fierbinţi prin zahăr pudră amestecat cu zahăr vanilat.

IV. *Aluat franţuzesc făcut după metoda de la „Plăcintă" – VI din : margarină, făină, apă rece, oţet, ulei.*

Umplutura : marmeladă, peltea sau gem cu rom, scorţişoară sau coajă de lămâie, nucă măcinată sau umplutura de nucă de la reţeta II.

Se întinde o foaie groasă de 1/2 cm, care se taie triunghiuri sau pătrate. Se procedează în continuare ca la reţeta I de cornuleţe. Umplutura va fi un amestec din ingredientele enumerate. Se coc în cuptorul bine încălzit. Când sunt gata, se lasă să se răcească şi se pudrează cu zahăr.

V. *1 kg făină, 150-200 ml ulei, 1 1/2 lingură oţet alb, 1 cană apă caldă, 1 praf de copt, 50 g drojdie de bere proaspătă, 3 linguri zahăr, 1 linguriţă rasă de sare, puţină coajă rasă de lămâie sau portocală ; pentru pudrat : 2 pachete zahăr vanilat, 150 g zahăr pudră.*

Umplutura : 150 g rahat sau gem cu nucă, rom, scorţişoară sau coajă de lămâie ; nucă cu zahăr sau umplutura de nucă de la reţeta II ; gem sau marmeladă etc.

Se face maiaua de drojdie din puţină făină, 1 cană apă caldă şi 1 lingură zahăr. Se acoperă vasul cu maiaua şi imediat ce a crescut se pune în compoziţia cu făină. Într-un lighenaş se pune făina. Se face o gaură la mijloc şi se pune praful de copt stins cu oţet, 2 linguri zahăr, sarea, coaja de lămâie, uleiul. Se amestecă şi se adaugă maiaua de drojdie. Dacă este necesar, se mai adaugă apă călduţă până iese un aluat suplu, bun de frământat. Se lasă să crească aluatul, vasul fiind acoperit cu un ştergar. Când începe să crească, se fac cornuleţe umplute după indicaţiile din celelalte reţete.

VI. *1/2 l ulei, 350 ml borş, 1 praf de copt, făină cât cuprinde, zahăr vanilat pentru ornat.*

Se dizolvă praful de copt în borş, se toarnă uleiul, se amestecă şi se toarnă făina în ploaie, până se formează o cocă suficient de tare. Se frământă şi se întinde cu sucitorul pe planşeta tapetată cu făină, apoi se taie pătrate cu latura de 4 cm. În mijlocul fiecărui pătrat putem pune gem, rahat sau marmeladă. Se înfăşoară în formă de cornuleţe şi se coc la foc potrivit. Când sunt gata, se pudrează cu zahăr vanilat.

Coroniţe

250-300 g zahăr pudră, 200 g făină, 100 g margarină, 200 g nucă măcinată, 1/2 pachet praf de copt, coaja rasă de la o lămâie sau portocală, 1-2 pachetele zahăr vanilat.

Scanned with OKEN Scanner

Se face un aluat din toate ingredientele. Margarina trebuie să fie moale. Aluatul se acoperă cu un şervet şi se lasă să stea 3 h la rece. Apoi se frământă din nou şi se dă prin maşina de tocat carne, la care se ataşează tubul de făcut cârnaţi sau forme de făcut biscuiţi, astfel încât să se obţină o grosime constantă. Se împletesc coroniţe, care se pun în tava unsă şi se introduc în cuptor la foc potrivit.

Covrigei acrişori

Aluat cu nucă (vezi „Cornuleţe" I), 50 g zahăr, suc de la 1 1/2 lămâie, vanilie ; zahăr vanilat pentru pudrat.

Se freacă margarina cu zahărul. Se adaugă treptat aromele, 5-6 linguri suc de lămâie, sare, nuci, făină. Aluatul se ţine la rece 1 h. Se ia câte puţin aluat de mărimea unei mandarine şi se fac suluri ca macaroanele de groase, care se taie în lungime de 10 cm. Se aduc capetele peste latura de bază, în formă de ochelari, de opturi sau covrigi.
Se aşază în tavă (eventual presărată cu făină) şi se coc la foc moale cam 15-20 minute. Cât încă mai sunt fierbinţi, se cerne peste ei zahăr vanilat. Pe măsură ce trece timpul, se frăgezesc.

Covrigei cu glazură de cacao

Aluat cu nucă (vezi „Cornuleţe" I), 25 g cacao, puţină apă, vanilie sau rom, ulei pentru uns tava ; pentru glazură : vezi „Glazură" reţeta II.

Glazura de cacao : 50 g cacao, 50 g margarină, 150 g zahăr, 2-3 linguri de apă.

Se freacă margarina cu zahărul. Se adaugă treptat aromele, sarea, făina, apa, cacaua. Facultativ, se adaugă şi nucă. Trebuie să iasă un aluat din care să se poată face covrigei mici. Se pun în tava unsă cu ulei şi se coc la foc potrivit.
După ce se scot, se lasă să se răcească şi se înmoaie în glazura de cacao caldă. Pentru glazură, se poate folosi oricare dintre reţetele de la „Glazură" (de exemplu, reţeta II). Se foloseşte repede glazura, pentru că se întăreşte. Covrigeii înmuiaţi în glazura de cacao se pun pe o tavă la mică distanţă, ca să nu se lipească unul de altul. Se lasă să se usuce glazura.

Cremă de cacao

I. *500 ml apă, 2 linguri cacao, 3 linguri zeamil sau amidon alimentar ori făină, 5 linguri zahăr, 100 g margarină, 1 lingură rom, 1 lingură coajă rasă de portocală sau lămâie.*

Se pune apa pe foc mic, se adaugă treptat, amestecând continuu : zahărul, amidonul şi cacaua. Când s-a legat bine, se ia de pe foc şi, când s-a mai răcit, se pun aromele şi margarina, amestecând până se încorporează bine.

II. *150 g zahăr pudră, 150 g margarină, 3 linguri cacao.*

Se freacă margarina cu zahărul, se amestecă apoi cu cacaua, până la omogenizare.

Scanned with OKEN Scanner

Cremă de castane

500 g castane, 200 g zahăr pudră, 250 g margarină, 1/2 l apă, 2 plicuri zahăr vanilat, 2 linguri rom.

Facultativ : puţină cafea concentrată, fructe (portocale).

Se crestează coaja la castane. Castanele se fierb în apă 15 minute. Se scot pe rând şi, fierbinţi, se curăţă de coajă şi pieliţă. O altă metodă de a curăţa castanele este următoarea : se sparge coaja castanelor şi se introduc în cuptor, apoi se curăţă. Se fierb apoi în abur (aproape 1 h), se scurg, se dau prin maşina de tocat şi se trec prin sită ori se fac piure cu alt dispozitiv (robot etc.). Piureul se freacă apoi cu margarina, romul, zahărul, zahărul vanilat, până se obţine o cremă omogenă şi pufoasă. Cine doreşte poate adăuga 1/2 ceşcuţă cafea concentrată. Crema se poate intercala cu fructe.

Obs. : La ieşirea din post, se poate servi cu frişcă (combinaţia este bună ca umplutură pentru tort), pişcoturi, biscuiţi.

Cremă de lămâie sau portocală

Zeama de la 3 lămâi sau portocale, coajă rasă de lămâie sau portocală, 0,5 l apă, 0,5 l vin alb, 5 linguri zahăr, 4 linguri fulgi de cereale (porumb, ovăz sau grâu).

Se amestecă toate ingredientele pe foc mic, cu grijă ca să nu se lipească. Când crema s-a răcit, se bagă în frigider, ca să se întărească.

Cremă de marmeladă cu nuci

250 g margarină, 250 g marmeladă sau gem, 50 g nuci sau alune, 1 lingură coajă lămâie, 2 linguri rom sau coniac, 2 pachetele cu zahăr vanilat.

Se freacă margarina, apoi se adaugă marmelada, nucile coapte şi pisate, aromele. Se freacă bine, pentru omogenizare.

Cremă de nuci cu rahat

500 g rahat, 100 g miez de nucă sau alune, 1 plic zahăr vanilat, 400 g margarină, zeama de la o lămâie, 1 lingură rom.

Se dă rahatul prin maşina de tocat sau robot. Se amestecă apoi cu margarina şi se freacă bine, după care se adaugă zeama de lămâie, romul, zahărul vanilat şi nucile sau alunele coapte în cuptor şi tocate.

Cremă de vanilie

250 g margarină, 250 g marmeladă sau gem, 1 cană apă, 1 cană vin alb (facultativ), 150 g zahăr, zeama de la 1/2 lămâie, 3 linguri zeamil, amidon sau făină, 1 lingură coajă lămâie, 3 pachetele cu zahăr vanilat.

Scanned with OKEN Scanner

Se freacă margarina cu zahărul, se adaugă treptat zeama de la 1/2 lămâie. Se fierbe apa cu 3 linguri de griş, până se îngroaşă, apoi se răceşte. Se adaugă treptat în margarina frecată cu zahăr câte o linguriţă de griş fiert şi aromele. Se amestecă bine.

Cremă cu şerbet

250 g şerbet, 250 g margarină, alte ingrediente la alegere: 250 g nuci şi alune rumenite în cuptor, 3 linguriţe cacao sau 150 g ciocolată; arome: rom sau vanilie, coajă de lămâie sau portocală.

Se încălzeşte la *bain-marie* şerbetul ales în funcţie de tipul de cremă pe care îl dorim. Se freacă spumă untul şi se amestecă apoi cu şerbetul călduţ. Se adaugă celelalte ingrediente şi arome la alegere.

Fursecuri cu cacao

Aluat cu nucă (vezi „Cornuleţe" I), 50-100 g zahăr, 1-2 linguri rom sau vanilie, 1-2 linguri cacao, facultativ stafide.

Se freacă margarina cu zahărul, se adaugă romul, cacaua, coajă rasă de lămâie sau portocală, un praf de sare. La urmă, se pun nucile măcinate şi stafidele amestecate cu făina. Se amestecă fără să se frământe, deoarece frământatul prelungit face să se separe grăsimea din el. Se lasă la rece 1/2 h, ca să se întărească grăsimea. Se întinde foaie de 1/2-1 cm grosime şi se taie cu forme trecute prin făină, ca să nu se lipească aluatul de ele. Figurile formate se ridică apoi cu un cuţit lat, trecut prin făină, ca să nu se deformeze, şi se pun în tava unsă cu margarină. Se coc la foc potrivit, ca să nu se rumenească (să rămână albe). Se umplu cu cremă de cacao sau cu cremă de marmeladă.
Crema (vezi reţeta la „Cremă de cacao"): 150 g zahăr pudră, 150 g margarină, 3 linguri cacao.
Se lipesc două câte două cu cremă şi se toarnă *glazură de cacao sau şerbet.*

Fursecuri cu gem

Aluat cu nucă sau alune (vezi „Cornuleţe" I), vanilie, gem (de caise).

Se face aluat din făină, margarină, zahăr, arome şi nuci date prin maşină. Se frământă, se întinde o foaie potrivit de groasă şi se taie cu forma sau cu un păhăruţ.
Se unesc două câte două cu gem. Se coc la foc potrivit.
O altă metodă este aceea de a coace fursecurile, lipindu-le apoi două câte două cu gem. Se toarnă peste ele o glazură.

Fursecuri cu migdale

250 g făină, 250 g margarină, 250 g migdale măcinate, 250 g zahăr pudră; pentru pudrat: 2 pacheţele zahăr vanilat, 150 g zahăr pudră.

Scanned with OKEN Scanner

Margarina se freacă spumă cu zahărul. Se adaugă făina și migdalele pisate. Se amestecă bine. Se fac biluțe, care se pun în tava unsă. Se pot aplatiza ușor cu dinții unei furculițe înmuiate în făină. Se coc la foc potrivit și se pudrează calde.

Găluște de cartofi

Cartofi, făină, apă caldă, sare, pesmet, ulei, zahăr.

Cartofii se fierb și se fac piure. Se adaugă făină, puțină sare, puțină apă caldă, atât cât este necesar să iasă un aluat vârtos, din care să se facă în palme găluște de mărimea oului. Se tăvălesc prin făină și se pun la fiert în apă clocotită cu sare. Sunt fierte când se ridică la suprafața apei. Se încinge ulei (preferabil de măsline) în care se prăjește puțin pesmetul. În acest pesmet, tăvălim găluștele scurse de apă. Se presară zahăr deasupra.

Găluște cu prune

Aluat : 500 g cartofi, 80-100 g făină, 1 linguriță ulei, 1/2 linguriță sare, 1 linguriță zahăr, 1 lingură coajă rasă de lămâie sau portocală.

Glazura : 1 lingură pesmet, 1 lingură margarină, zahăr pisat, scorțișoară.

Umplutura : 1 kg prune cu sau fără sâmburi, gem.

Se face un aluat din cartofi fierți pasați, 1 linguriță ulei, sare și zahăr, puțină făină. Se frământă până se face un aluat mai moale, precum cel de tăiței. Din el se face un sul gros de 3 degete, din care se taie bucățele de 1 cm grosime. Cu acestea se îmbracă câte o prună cu sau fără sâmbure (indicat : cele întregi, pentru că nu lasă zeamă). Se rotunjesc și se introduc în apă clocotită puțin sărată. Se lasă să fiarbă la foc mic, până când găluștele se ridică (între timp, se verifică dacă nu s-au lipit de fundul cratiței). Se iau cu o spumieră, se scurg, se dau prin pesmet, eventual rumenit în tigaie, și se țin până se usucă de apă. Facultativ, se toarnă margarină topită deasupra, apoi se trec prin zahăr pisat și scorțișoară. Dacă nu se umplu cu prune, se pot tăvăli prin gem încălzit (pentru a se subția), apoi prin pesmet amestecat cu zahăr și scorțișoară pisată.

Glazuri pentru fursecuri, torturi, prăjituri

I. *Glazura de cacao : 3 linguri cacao, 1 cană zahăr pudră, 1 linguriță ulei, 5 linguri apă clocotită.*

Glazura de cacao se face astfel : se amestecă zahărul cu cacao și se adaugă câte o lingură de apă. Se amestecă în continuare, până se obține o cremă groasă. Se adaugă uleiul și se amestecă. Se aplică pe prăjitură înainte ca aceasta să se răcească complet. Până când se răcește glazura, nu se va ține prăjitura în curent, pentru ca suprafața glasată să rămână netedă și lucioasă.

II. *Glazura de cacao : 50 g cacao, 50 g margarină, 150 g zahăr, 2-3 linguri de apă.*

Zahărul se topește cu 2-3 linguri de apă la foc mic. Se adaugă cacaua și margarina. Se amestecă și se toarnă fierbinte pe suprafața de glasat.

Scanned with OKEN Scanner

III. *Glazura din şerbet de cacao sau cafea : 400 g zahăr, 1 pahar apă (250 ml), puţină zeamă de lămâie, 1-2 linguri cacao sau 1/3 pahar de cafea concentrată.*

Se topeşte la foc mic zahărul în apă, apoi se dă la foc iute. Când clocoteşte, se adaugă zeamă de lămâie, după gust, şi cacao. Se ia spuma. Se încearcă dacă este gata, punând câteva picături într-un pahar cu apă rece. Dacă picăturile rămân întregi, se dă deoparte şerbetul şi, când s-a răcorit, se freacă cu mixerul sau făcăleţul până îşi schimbă culoarea şi devine ca alifia.

Obs.: Zeama de lămâie, prin invertirea parţială a siropului de zahăr, limitează completa cristalizare a acestuia, menţinând în acelaşi timp aspectul strălucitor şi elasticitatea glazurii.

Densitatea optimă se poate stabili astfel : se întinde siropul între degetul mare şi arătător ; dacă „aţa" care se formează nu se rupe şi, după ce se freacă între degete, se albeşte, siropul este corespunzător.

IV. *Glazura din şerbet de lămâie : 500 g zahăr, 1 pahar apă, 1 lămâie rasă şi stoarsă, vanilie.*

Se procedează ca mai sus. În loc de a da deoparte şerbetul pentru a se răcori, putem pune vasul cu sirop în alt vas mai mare cu apă rece ; amestecăm continuu până când glazura începe să se albească. În caz că se albeşte prea mult, adăugăm imediat apă sau rom, cafea, sucuri de fructe etc. Glazurile albe se pot colora cu coloranţi alimentari (dar este mai puţin sănătos).

V. *Glazura din şerbet din alte fructe : 250 g zahăr pudră, 3 linguri suc de zmeură, 1 lingură suc de lămâie, 2-3 linguri apă fierbinte.*

Zahărul pudră se acoperă cu apa clocotită, adăugăm zeama de lămâie şi sucul de zmeură. În continuare, se procedează ca mai sus. Glazura din şerbet din alte fructe se face la fel, punând în loc de apă suc de fructe.

VI. *Glazura din şerbet de flori de salcâm, tei sau toporaşi : 1 kg flori, 1 l apă, în rest ca la glazura din şerbet de lămâie.*

Se opăreşte 1 kg flori cu 1 l apă şi se continuă fierberea până ce apa scade la jumătate. Apoi, decoctul strecurat şi limpezit se amestecă cu zahăr (3 pahare lichid/1 kg zahăr). După ce s-a dizolvat zahărul, se pune vasul pe foc iute până se leagă siropul, îndepărtându-se spuma. În continuare, se procedează ca la orice şerbet.

Obs.: La un tort sunt necesare 300-500 g şerbet încălzit. Se poate folosi şi şerbet din comerţ. Şerbetul se pune într-un vas, împreună cu 50 g unt, pe un alt vas cu apă caldă (nu clocotită), ca să se înmoaie încet (circa 1 h). Nu trebuie să se topească, ci să devină ca o smântână, să se întindă repede şi să acopere suprafaţa în strat subţire. Dacă mai este necesar, se adaugă puţină apă şi se amestecă. Se întinde cu lama unui cuţit fierbinte. Este indicat ca glazura să se pună peste un strat foarte subţire de marmeladă sau sirop gros, ca să se astupe asperităţile şi să se prindă bine. La prăjituri, este bine să se marcheze cu cuţitul cald bucăţile de prăjituri ce vor fi tăiate la momentul potrivit.

Scanned with OKEN Scanner

Gogoși de cartofi

Aluat din cartofi : 250 g cartofi, 250 g făină, 100 ml apă caldă, 20 g drojdie de bere, 1/2 linguriță sare, 1 lingură zahăr, 1 lingură coajă rasă de lămâie sau portocală ; zahăr vanilat pentru pudrat gogoșile, 500 ml ulei.

Cartofii se fierb și se fac piure. Se pune drojdia la dospit cu puțină apă caldă, puțină făină (2 linguri) și zahăr. Se amestecă făina cu cartofii în cantități egale. Se adaugă sarea, drojdia dospită, coaja de portocală și restul de apă caldă. Se frământă bine, până se obține un aluat potrivit de tare. Se acoperă cu un ștergar și se lasă să crească la loc cald. Se întinde o foaie groasă de 1 cm. Se taie forme rotunde cu un pahar. Se pune mai mult ulei la încins într-o cratiță, preferabil de fontă. Se pun gogoșile în uleiul încins și se lasă să se rumenească și să crească. Se scot cu o paletă cu găuri și se presară cu zahăr vanilat.

Obs. : Pe mijlocul aluatului tăiat în formă rotundă se pune gem sau marmeladă. Se pliază, se lipesc marginile, apoi se mai lasă să crească puțin, se prăjesc în ulei și se pudrează.

Gogoși de post

1 l apă, 1 cană zahăr, 1 cană ulei, drojdie proaspătă cât o nucă mare (sau 2 linguri drojdie uscată), 1 lingură coajă rasă de lămâie, 1 linguriță sare, făină cât cuprinde, 2 plicuri zahăr vanilat, zahăr pudră pentru pudrat, opțional gem pentru umplut, ulei de prăjit.

Se face maia din drojdie, puțină apă caldă, 1 lingură zahăr și puțină făină. Într-un lighenaș se pune făina și, separat, într-un alt vas se amestecă apa caldă, zahărul, uleiul, sarea, mirodeniile. Drojdia și amestecul lichid se pun peste făină și se amestecă. Se frământă bine, până iese un aluat moale. Se lasă acoperit la cald, ca să crească bine. Se întinde o foaie de 1 cm grosime și se taie cu un pahar. Se mai lasă să crească. Se pun într-o cratiță de fontă cu ulei încins, ca să se prăjească pe ambele părți. Se pot umple cu gem. Se dau prin zahăr vanilat.

Gogoși de post umplute

Aluat de gogoși, marmeladă, gem sau fructe din dulceață, ulei.

Se folosește aluatul din rețeta de „Gogoși din cartofi" sau „Gogoși de post". Se întinde foaie mai subțire decât la gogoși simple. Pe jumătate din rondele se pune umplutura, iar cu celelalte se acoperă, presând bine marginile, eventual udate cu apă. Se mai pot înțepa marginile cu o furculiță, ca să se lipească bine. Se pun în ulei încins.

Halva turcească

100 g făină, 100 g margarină sau ulei, 300 ml apă, 150-200 g zahăr, sare, 2 pachete zahăr vanilat, scorțișoară, nucă, cacao.

Se pune apa pe foc, se adaugă zahărul și se amestecă până se topește zahărul. Cât este siropul fierbinte, se adaugă sarea și margarina. Se pune făina într-o cratiță și se amestecă

Scanned with OKEN Scanner

la foc mic, până se rumenește. Atenție să nu se ardă. Când a devenit maronie, se toarnă siropul răcorit și se amestecă bine, să nu se formeze cocoloașe. Compoziția trebuie să fie alifioasă. Putem adăuga nucă măcinată și cacao. Dacă este necesar, se mai adaugă puțină apă. Se așază pe platou bucăți luate cu o lingură. Se pudrează cu zahăr vanilat sau amestecat cu scorțișoară. Se servește rece.
O altă metodă este de a face siropul separat și de a se amesteca direct făina cu margarina sau uleiul pe foc (cei bolnavi să evite rântașul). Se stinge cu siropul rece, se amestecă și se finalizează la fel.

Obs.: După ieșirea din post, se poate folosi unt în loc de margarină. Untul este mai sănătos. Margarina conține mai mulți aditivi sintetici pentru a deveni asemănătoare cu untul.

Înghețată de fructe

1 kg fructe, 1 cană zahăr, vanilie, puțin ulei de măsline.

Fructele curățate și tăiate se fac pastă și se freacă apoi cu zahărul, uleiul și aromele. Indicat pentru această operație este un blender (aparat electric). Pasta se pune în formă de înghețată și se bagă în congelator. Pentru a nu se forma ace de gheață, din când în când (de 2-3 ori) se scoate din congelator și se amestecă, apoi se bagă la loc.

Măcinici

I. *„Măcinici fierți": aluat de plăcintă din 300 g făină, cam 150 ml apă călduță și 1/2-1 linguriță sare; nucă pisată, zahăr (cam 3-4 linguri/1 l apă), scorțișoară, coajă de lămâie și portocală, vanilie sau rom.*

Se frământă bine până când aluatul devine moale, elastic și nelipicios (eventual, se bate 10 minute).
Din aluat mai moale se fac suluri subțiri și se învârt inelușe de mărimea degetului.
Altă metodă: din aluat ceva mai tare, se întinde foaie. Eventual, dacă aluatul este mai moale, se presară deasupra foii un praf de făină, apoi se mai dă o dată cu făcălețul deasupra. Se fac opturi cu dispozitiv special.
Opturile se mai pot face astfel: se iau 2 pahărușe de dimensiuni diferite, se decupează inele, care se răsucesc în opturi. Se lasă la uscat 24 h, pe o suprafață eventual presărată cu puțină făină.
Când s-au uscat, se pun scuturați de făină, să fiarbă 30-45 minute, în 3-4 l apă clocotită. Se pune sub vasul acoperit cu capac o tablă, iar focul se dă la minimum. Se amestecă din când în când și se verifică să nu dea în foc. Când sunt aproape fierți, se adaugă 8-12 linguri zahăr (după gust), puțină sare, 1 lingură coajă rasă de lămâie, 2 pliculețe zahăr vanilat sau puțin rom. Se mai lasă minimum 15 minute să stea înainte de servit. Apa trebuie să capete un aspect siropos. În farfurie, se mai adaugă nucă pisată și scorțișoară. Se servesc reci.

II. *„Măcinici moldovenești": aluat de pâine dospită din 1 kg făină, 500 ml apă, 1 linguriță sare, 2 linguriță drojdie (vezi rețeta „Pizza dietetică"), puțin zahăr (4 linguri), 1-2 plicuri zahăr vanilat, sirop de zahăr aromat cu: coajă de lămâie sau portocală, vanilie, rom, nucă măcinată.*

Scanned with OKEN Scanner

Se pune făină în aluat atât cât să iasă un aluat moale, dar să nu se lipească de mâini. Se face siropul de zahăr din cantităţi egale de zahăr şi apă, fiert câteva minute şi la sfârşit aromat. Din aluatul de pâine dospită se fac suluri groase cam de 2 cm. Aluatul se rulează mai uşor dacă nu se pune făină pe mâini. Cu sulurile se formează opturi lungi cam de 10 cm. Se aşază în tava unsă cu ulei sau margarină şi se lasă la cald, acoperite, să crească. Se ung deasupra cu sirop de zahăr şi se introduc la mijlocul cuptorului, încălzit în prealabil. Cuptorul se fixează la treapta 4 şi măcinicii se ţin cam 20 min. Când s-au rumenit, se scot şi se introduc cu o spumieră în sirop aromat fierbinte (sau doar se toarnă peste ele sirop) de zahăr şi apă (maxim 1/2 kg zahăr/1/2 litru apă şi multe arome), fiert câteva minute. Apoi se presară deasupra nucă măcinată.

Obs.: Măcinicii (Mucenicii) se fac pentru data de 9 Martie, pentru pomenirea celor 40 Mucenici din Sevastia. Bolnavii vor face măcinicii cu făină integrală în loc de făină albă, sare de mare în loc de sare obişnuită şi miere în loc de zahăr.

Mere umplute în aluat

I. *8-10 mere mai mici ionatane, 500 g aluat franţuzesc făcut după metoda de la „Plăcintă" – VI, 100 g gem sau dulceaţă, 120 g zahăr, 1 plic zahăr vanilat, zahăr pudră.*

Două mere se rad; celelalte se curăţă, li se scoate mijlocul fără a se sparge la bază şi se umplu cu un amestec făcut din: gem sau dulceaţă, merele rase, zahăr aromat cu zahăr vanilat, scorţişoară.

Se scoate aluatul din frigider şi se întinde foaie de 1/2 cm grosime. Se taie în fâşii de trei cm lăţime şi 20 cm lungime sau cât este necesar să se înfăşoare în spirală în jurul mărului, începând de sus şi suprapunând puţin marginile.

Se mai pot tăia pătrate, după mărimea mărului (7-8 cm). Se aşază fiecare măr pe câte un pătrat. Se adună cele 4 colţuri sus şi se unesc; sau se taie cercuri şi se adună sus sub formă de bocceluţă. Se aşază în tava stropită cu apă, la distanţă de 4 cm între ele. Se coc în cuptor încins la foc iute primele 10 minute, apoi foc moderat până la 30 minute. Se scot din cuptor când s-au rumenit. Se lasă să se răcească, apoi se servesc pudrate cu zahăr vanilat.

II. *250 g făină, 70 ml ulei, un praf sare, 1 lingură zahăr, coajă rasă de lămâie, 8 mere mici ionatane.*

Umplutura: marmeladă, scorţişoară, rom, nuci, zahăr.

Se curăţă şi se scobesc 8 mere mici. Din făină, ulei, sare, zahăr, coajă de lămâie, se face un aluat care se împarte în 8 bucăţi, întinzându-se în 8 foi de mărimea unei farfurii. Merele se umplu cu un amestec din: marmeladă, nuci pisate, puţin rom, scorţişoară şi zahăr şi se înfăşoară în câte o foaie de aluat. Se aşază într-o tavă unsă şi se introduc în cuptor.

III. *Aluat de clătite de post, 3-4 mere.*

Merele curăţate de coajă se taie felii foarte subţiri, se dau prin aluat de clătite şi se prăjesc în ulei încins, ca şi clătitele. Se servesc pudrate cu zahăr vanilat.

Scanned with OKEN Scanner

Mingiuţe cu fructe uscate

250 g fructe uscate (mere, prune fără sâmburi, smochine, curmale, stafide), alune sau nuci, 1 kg făină, 2 linguri ulei, 40 g drojdie, 4 linguri zahăr în aluat, 6 linguri în sirop, 1 lingură scorţişoară, 2 plicuri zahăr vanilat, 1 linguriţă esenţă de rom sau 1-2 linguri rom, 2 linguri coajă de lămâie şi portocală, ulei de uns tava.

Fructele uscate (fără alune sau nuci) se pun la înmuiat, de seara până dimineaţa. A doua zi, se strecoară şi apa se păstrează pentru frământarea aluatului şi pentru sirop.
Se face maiaua din drojdie dizolvată în apa strecurată de la fructe – puţin încălzită, 1 linguriţă zahăr şi puţină făină. Când a crescut, se adaugă făină, restul de zahăr şi 2 linguri ulei călduţ (care se adaugă treptat, în timpul frământării aluatului). După ce s-a frământat bine şi s-a obţinut un aluat potrivit de tare, se lasă la dospit 30-40 minute, într-un loc ferit de curent, acoperit. Apoi se împarte aluatul în mai multe bucăţi egale (peste 30) şi se lasă pe planşetă să mai dospească. Fructele se taie mărunt. Se adaugă alunele (sau nucile coapte puţin în cuptor), stafidele, coaja de lămâie, vanilia, romul şi scorţişoara. Se amestecă şi se împarte în tot atâtea părţi egale câte bucăţi de aluat am obţinut. Se ia o bucată de aluat în care se face o adâncitură şi se pune o porţie de fructe. Se acoperă bine fructele şi se obţine astfel o mingiuţă de aluat umplută cu fructe. Se coc la foc potrivit timp de 40 minute, fiind puse în tava unsă şi tapetată cu făină. După ce s-au scos din cuptor, cât sunt calde, se ung cu un sirop din 6 linguri de zahăr şi 150 ml apă scursă de la fructe. Se pune apoi câte un miez de nucă întreg pe fiecare mingiuţă. Miezul se va lipi, datorită siropului de zahăr.

Pere cu cremă de cacao

4 pere, 2 linguri de coniac sau rom, 4 linguri zahăr, cremă de cacao (reţeta II).

Perele spălate se taie jumătăţi, se scobesc şi se presară cu zahăr. Se fierb înăbuşit cu foarte puţină apă şi coniac sau rom (sub capac) ori se coc. Peste perele fierte turnăm crema de cacao. Se servesc calde.

Pesmeţi cu anason

Aluat din cartofi (vezi „Gogoşi din cartofi") din : 1 kg făină, 50 g drojdie de bere, 1 kg cartofi, sare, 100 g anason ; pentru pudrat : 200 g zahăr pudră.

Din făină, apă caldă, drojdie, puţină sare, anason şi cartofi fierţi făcuţi pastă, se prepară un aluat care se lasă să dospească. Se întind foi şi se fac suluri care se lasă să stea 24 h la rece. A doua zi, sulurile se taie în felii subţiri care se aşază în tăvi şi se coc la cuptor. Când se scot, se mai lasă puţin şi se pudrează cu zahăr pudră.

Plăcintă

I. *Aluat cu borş : 250 ml ulei, 150 ml borş, 40-50 g drojdie de bere sau 1 pacheţel praf de copt, 1 linguriţă zeamă de lămâie sau oţet pentru stins praful de copt, 1 linguriţă coajă de lămâie, un praf de sare, făină cât cuprinde ca să iasă aluatul (800 g făină).*

Scanned with OKEN Scanner

Se desface drojdia de bere în borș sau se stinge praful de copt în oțet. Se toarnă apoi uleiul și, treptat, se pun făina, sarea și coaja de lămâie. Se frământă un aluat care se lasă la rece 1-2 h. Pentru plăcintă se fac două foi. Se pune în tavă prima foaie, se coace pe jumătate, se pune umplutura deasupra, apoi a doua foaie. Se coc la foc potrivit.
Cu acest aluat se pot face și cornulețe.

II. *Aluat cu sifon : 1 cană ulei (250 ml), 1 1/4 cană sifon, sare, 1 praf de copt, făină cât cuprinde, 1 linguriță coajă rasă de lămâie.*

Din cana de ulei se opresc 7 linguri într-un castronel și se îngroașă cu făină, pentru a se face ca o smântână. Din restul se face un aluat și se întinde o foaie ceva mai groasă (ca de tăiței). Se întinde pe foaie aluatul ca smântâna și se rulează foaia sul. Sulul se face un colac ca un melc și se întinde din nou o foaie, care se împarte în 2 sau 4 foi, după mărimea tăvii. Se pot face 2 plăcinte cu aceste foi (după mărimea tăvii). Foile să fie de grosime potrivită (nici prea groase, nici prea subțiri). La mijloc se pun: mere, nuci, griș, cremă, brânză (la ieșirea din post) etc. Se poate face și ștrudel.

III. *Aluat cu lămâie : 250 g margarină, 400 g făină, 8 linguri cu apă, 1 lingură suc de lămâie, un praf de sare, 1 lingură zahăr pudră, coajă de lămâie rasă.*

Într-un vas se pun margarina tăiată bucățele, apa, sarea, zeama de lămâie și făina. Se amestecă, pentru a se încorpora făina. Nu are importanță dacă rămân bucățele de margarină întregi. Se dă totul la rece până a doua zi. Pe planșeta presărată cu făină se întinde o foaie subțire. Se adună marginile până la mijloc și se împăturește aluatul așa cum s-ar închide o carte. Se repetă de două ori împăturitul în 4, apoi se întinde în foaie de 1/2 cm grosime și se fac rulouri umplute ca din aluatul franțuzesc. Acest aluat fraged se desface puțin în foi.

IV. *Aluat fraged : 200 g margarină, 40 ml ulei, 400 g făină, 120 ml apă, 1/2 linguriță sare, 1 linguriță rom.*

Într-un vas se pun 350 g făină și ulei. Se frământă, se strânge movilită și se face o gaură unde se pune apa și 1/2 linguriță sare. Se frământă bine, iar aluatul se împarte în două, din aceste bucăți întinzându-se două foi. Foile se ung cu un amestec de margarină cu 50 g făină (ca o ciulama groasă). După ce s-au uns, foile se pliază în 4. Se întind cu ruloul, până când foile ajung la dimensiunea tăvii. Se pune o foaie în tavă, se așază umplutura dorită, se pune a doua foaie peste umplutură și se coace la cuptor la foc iute.
O altă metodă constă în a împărți pasta de margarină în 3. Tot aluatul se întinde în foaie, care se unge cu o parte din pasta de margarină. Se împăturește și se dă la rece 10 minute. Se repetă operația de încă două ori, cu restul de pastă. Se mai lasă 10 minute la rece, apoi se întind 2 foi care se umplu cu mere rase, marmeladă etc. Se coace totul la foc potrivit și se pudrează cât e cald.

V. *Aluat cu margarină : 250 g margarină, 400-500 g făină, 200-400 ml apă (cantitatea de apă variază în funcție de calitatea făinii), 1/2 linguriță sare.*

Din făină și apă sărată rece se face un aluat, care se frământă bine. Se întinde o foaie groasă de 1/2 cm. Se freacă 2/3 din margarină și se întinde pe foaie, se rulează aluatul, apoi se pliază. Fiecare pliu se turtește ușor deasupra celui anterior și se continuă până se strânge tot aluatul. Se lasă la rece 1/2 h sau chiar mai mult (de pe o zi pe alta). Pentru

Scanned with OKEN Scanner

plăcintă, se fac două foi. Este important ca deasupra să se presare bucăţele de margarină (1/3 din pachet) înainte de a o pune la copt ; se presară în special pe margini. Nu se unge tava cu grăsime. Se coc la foc iute.

Altă metodă de preparare : se amestecă margarina moale cu făina, fără a frământa. Se toarnă apa sărată şi se amestecă repede cu mâna, fără să căutăm să obţinem un amestec perfect. Se dă la rece să se odihnească 20 minute. Se întinde foaia şi se întrebuinţează. Se poate folosi şi la tarte, blat de tort, prăjituri.

A treia metodă : din făină, 150 g margarină şi apă sărată rece se face un aluat. Se întinde foaia şi se unge cu un strat din restul de margarină (100 g). Se face un sul, se dă la rece, eventual o noapte. Se taie în două şi se întind două foi, care se umplu cu o umplutură. Se coc în tava unsă.

VI. *Aluat franţuzesc : 350-400 g margarină, 400 g făină (100 g se amestecă cu margarina, 300 g – pentru aluat), 200 ml apă rece, 1 linguriţă ulei (facultativ), 1 linguriţă oţet, 1 linguriţă rasă de sare.*

Se face un *aluat franţuzesc* în felul următor : margarina se amestecă la temperatura camerei cu 1/4 din făină, se turteşte cu cuţitul în dreptunghi de 2 cm grosime şi ceva mai mic decât foaia de aluat şi se ţine la rece. Dacă margarina nu este întărită când se pune pe aluat, acesta nu va creşte şi foaia va fi mai tare.

Din restul de făină (300 g), 1 linguriţă ulei (facultativ), oţet şi apă sărată rece se face un aluat care se frământă bine, până începe să facă băşicuţe (15 minute). Se bate de planşetă de 30-40 ori sau se face sul mereu pe planşeta acoperită cu puţină făină, se îndoaie capetele peste el, ca să încorporeze aer, până nu se mai lipeşte de planşetă şi, la tăierea cu cuţitul, se observă găuri în aluat, semn că a înmagazinat aer. Se lasă, acoperit cu un şervet, să se odihnească 15-30 minute, ca să devină mai elastic şi să se întindă mai bine. Apoi se întind marginile, luând forma de dreptunghi, cu mijlocul având o grosime de 2 cm, în care se pune margarina. Este indicat ca pe planşetă şi pe aluat să se folosească cât mai puţină făină.

O altă metodă este de a întinde margarina în strat de 1/2 cm pe toată suprafaţa foii sau de a pune una lângă alta bucăţele subţiri de margarină, lăsându-se mai puţin marginile acoperite.

Se aduce fiecare margine să acopere margarina, în final obţinându-se 4 foi suprapuse. Se presează cu făcăleţul peste aluat ca să se mărească suprafaţa, fără să iasă grăsimea din foaie. Dacă iese, se pune făină. Foaia se împătureşte la început în 3 (se aduce o margine peste partea de la mijloc şi, peste ea, marginea opusă), se dă la frigider 1/4 h, apoi se întinde iarăşi în dreptunghi. Se împătureşte acum în 4 (se aduc ambele margini până la mijlocul foii, apoi se închid ca o carte). Împăturirea se face pe latura lungă, urmând ca data următoare împăturirea să se facă invers. Se ţine iarăşi la frigider 15 minute şi se mai repetă împăturirea de două ori.

Pentru tava mare ies 4 foi de plăcintă. Se taie aluatul necesar pentru tavă, iar restul se ţine la frigider. Se pune foaia pe dosul tăvii udate cu o cârpă muiată în apă, pentru a se prinde mai bine de tavă. Cuptorul se încălzeşte înainte. Se coace cam în 15 minute şi nu se deschide uşa 10 minute.

Foaia se mai poate pune în tava neunsă şi se înţeapă aluatul gros de 1/2-1 cm cu o furculiţă în mai multe locuri. Focul trebuie să fie iute.

Scanned with OKEN Scanner

Între 2 foi coapte, se pune umplutura, se pudrează cu zahăr vanilat şi se taie bucăţi. Plăcinta se mai poate face punând una dintre foi pe fundul tăvii, se toarnă umplutura deasupra şi se acoperă cu cealaltă foaie. Se dă la foc iute.
Din acest aluat se pot face plăcintă, prăjituri cu cremă, rulade, sărăţele etc. Specifică este cantitatea egală de grăsime şi făină, iar aluatul se ţine la frigider.

VII. *Aluat grecesc pentru foi subţiri de plăcintă I : 400 g făină, 100 g margarină, 200 ml apă, 50 ml ulei (1 linguriţă în aluat), 2 linguriţe oţet, sare.*

Se face un aluat din făină, apă, 1 linguriţă ulei şi sare. Se frământă foarte bine, prin batere de masă cu podul palmei până se desprinde uşor de pe planşetă ; se observă bule de aer, mai ales la tăierea aluatului cu cuţitul, ca la aluatul franţuzesc. Se lasă 30 minute să se odihnească (nu la frigider), ca să devină elastic. Eventual, se acoperă cu o cratiţă caldă. Se fac foi foarte subţiri, se lasă să se zvânte (foaia, care este ca o foiţă de ţigară, se usucă în maximum 8 minute) şi se stropesc imediat, ca să nu se usuce prea tare şi să se fărâme, cu ulei amestecat cu margarină topită călduţă. Cu aceste foi se pot face plăcinte, ştrudel, baclava, trigoane. Foile de acest tip se găsesc gata preparate în comerţ.

VIII. *Aluat grecesc pentru foi subţiri de plăcintă II : 500 g făină (atât cât să iasă un aluat care să se poată întinde), 125 g margarină, 250 ml apă, 250 ml ulei, 1/2 linguriţă sare.*

Se face un aluat din 500 g făină, 1 cană apă şi sare. Se frământă foarte bine, prin batere de masă până se observă bule de aer, mai ales la tăierea aluatului cu cuţitul (vezi reţetele de mai sus), şi se lasă 30 minute să se odihnească (nu la frigider), ca să devină elastic. Se fac foi foarte subţiri, se lasă să se zvânte (foaia, care este ca o foiţă de ţigară, se usucă în maximum 8 minute) şi se stropesc imediat, ca să nu se usuce prea tare şi să se fărâme, cu ulei amestecat cu margarină topită călduţă. Cu foile se pot face plăcinte, baclavale, trigoane. Foile de acest tip se găsesc gata preparate în comerţ.

IX. *Aluat românesc pentru foi subţiri de plăcintă : 500 g făină de calitate (tip 000 cu gluten elastic şi nelipicios), 3 linguri ulei, 1 linguriţă sare, 1 cană apă caldă (nu fierbinte).*

În mijlocul movilei de făină cernută se pun uleiul, sarea şi apa caldă. Se amestecă întâi cu lingura, apoi cu mâna. Se face un aluat mai mult moale. Se frământă bine, bătând de masă cu podul palmei (timp de aproximativ 10 minute), ca să se frăgezească. Atunci când aluatul face deasupra băşici de aer, se termină frământatul, se rotunjeşte, se unge cu puţin ulei şi se lasă 15-30 minute la loc cald, dar nu umed, acoperit cu un şervet cald sau cu o cratiţă încălzită. Pauza de odihnă este necesară, pentru ca aluatul să capete elasticitate, iar dacă este acoperit cu un vas încălzit, timpul de repaus se poate micşora. În bucătărie nu trebuie să fie frig.
Este de preferat să se întindă mai multe foi mici, cât tava, pentru a se putea întinde şi manevra mai uşor. În acest scop, se împarte aluatul în mai multe bucăţi egale (10), se unge fiecare bucată cu puţin ulei şi se acoperă toate cu cratiţa încălzită (se pune pe cratiţă un vas cu apa fierbinte). Foile se întind pe măsură ce se aşază în tavă, nu se pregătesc toate odată. În acest scop, se pune câte un bulgăre de aluat pe planşeta mare presărată cu făină sau pe masa acoperită cu o faţă de masă caldă şi presărată cu făină şi se întinde o foaie cât mai subţire cu vergeaua.

Scanned with OKEN Scanner

Se mai pot întinde întâi cu făcăleţul, apoi direct în tava bine unsă. Cu răbdare, cu ambele mâini sub foaie, se întinde de jur împrejur cu degetele spre margine (având grijă să nu se rupă), până ce marginile aluatului trec de marginile planşetei sau ale tăvii, iar foaia s-a făcut subţire ca o foiţă de ţigară. Se taie marginea groasă de jur împrejur şi, cu ea, se va face o nouă foaie. Foaia întinsă în tavă se unge cu ulei şi peste ea se întinde a doua foaie. Se repetă, întinzând astfel 5 foi, se pune umplutura pe toată suprafaţa, iar peste umplutură se întind celelalte 5 foi. Se unge şi deasupra cu ulei şi se apasă pe marginile tăvii, ca să se lipească foile. Se introduce în cuptorul cald. Se coace la foc iute 10 minute, apoi la foc moderat încă 35 de minute. Se serveşte caldă, tăiată bucăţi şi pudrată cu zahăr. Dacă nu se face plăcinta imediat, se lucrează pe masă. Foaia subţire de pe masă se lasă să se usuce câteva minute, se presară cu puţină făină şi se taie după mărimea tăvii. Se repetă operaţia, luând aluat de sub cratiţă şi făcând foi până se termină aluatul. Foile se suprapun, apoi li se dă întrebuinţarea dorită. Dacă nu se folosesc imediat, foile se pliază şi se bagă într-o pungă de nailon în frigider sau congelator. Aceste foi se găsesc şi în comerţ. Aluatul poate fi întrebuinţat şi pentru ştrudel.

Obs.: La ieşirea din post, în aluaturi se poate pune şi 1 ou.

Umplutură:

- *De dovleac*: 3 kg dovleac fără seminţe răzuit cu lingura sau dovleacul curăţat de coajă şi seminţe se rade, 250 g sau 10-11 linguri zahăr, 7-8 linguri griş, 100 g sau 2-3 linguri margarină, un vârf de cuţit de sare, 1 lămâie, scorţişoară.
  Se călеşte dovleacul ras amestecat cu margarina, zahărul, sarea, grişul. Când zeama care s-a format a scăzut, se ia de pe foc şi se amestecă cu zeamă de lămâie, după gust.
- *Mac şi stafide*: se pisează sau se macină 500 g mac şi se amestecă cu tot atâta zahăr parfumat cu vanilie sau 250 g zahăr şi 2 linguri miere şi 100 g stafide.
  Foile coapte înainte se umplu cu macul fiert într-un *sirop de zahăr* cu apă: 500 g zahăr (sau 250 g zahăr şi 2 linguri miere adăugate în sirop) şi un pahar de apă.
- *Marmeladă*, eventual amestecată cu nuci pisate.
- *Mere*. Pentru 4 foi sunt necesare: 1,5 kg mere rase sau tăiate felii subţiri, călite cu 200 g zahăr, 1 linguriţă scorţişoară, coajă de lămâie sau vanilie (facultativ); 50 g margarină (facultativ) se adaugă când se dă jos de pe foc.
  Dacă se foloseşte umplutură din mere crude, se amestecă cu 3-4 linguri pesmet, preferabil de biscuiţi de post sau griş, sau se presară pe foaie zahăr şi pesmet sau griş ca să absoarbă lichidul. Merele se pot stropi şi cu rom.

Plăcintă cu fructe

500 g foi subţiri de plăcintă (vezi reţetele VII, VIII sau IX de la „Plăcinte"), 150 ml ulei (sau margarină).

Umplutura: 1-1,5 kg fructe (mere, vişine sau alte fructe) tăiate felii subţiri sau rase, 1 cană cu zahăr, puţină scorţişoară, 3-4 linguri pesmet sau griş (la mere); 2 plicuri zahăr vanilat (pentru fructe şi pentru pudrat plăcinta), zahăr pudră.

În tava unsă cu ulei se aşază jumătate din foile unse pe rând cu ulei. Se pune umplutura. Deasupra, se aşază una peste alta restul de foi stropite pe rând cu ulei.

Scanned with OKEN Scanner

Umplutura: este preferabil ca merele să se folosească crude, pentru a avea mai mult suc şi vitamine. În acest caz, se amestecă cu zahăr, pesmet sau griş, zahăr vanilat şi scorţişoară. Cine doreşte le poate căli pe foc cu zahăr şi 1 linguriţă margarină; se adaugă scorţişoara şi nu se mai pune griş.
Alte fructe se lasă cu zahăr şi se scurg de zeamă, apoi se pun crude pe 4-5 foi unse cu ulei sau margarină între ele. Se intercalează fructe cu 4-5 foi unse între ele, până se termină. Se stropeşte deasupra cu ulei sau margarină. Se coace 45 minute în cuptor cu temperatura moderată. Când este gata, se taie bucăţi şi se pudrează cu zahăr pudră amestecat cu zahăr vanilat.

Plăcintă cu griş

Foi subţiri de plăcintă (vezi reţetele VII, VIII sau IX de la „Plăcintă"), 1 cană griş, 1 cană zahăr tos, 6 căni apă, 2+2 linguri ulei sau margarină, zahăr pudră, coajă de lămâie sau portocală, scorţişoară, ulei pentru uns tava.

Se pune apa să fiarbă. Când clocoteşte, se toarnă grişul în ploaie şi se amestecă în continuare. Se adaugă zahărul tos şi, când grişul a fiert, se opreşte focul şi se pun 2 linguri ulei sau margarină şi coajă de lămâie.
În tava unsă cu ulei (margarină) se pun 3-4 foi stropite fiecare în parte cu ulei (margarină topită). Se pune umplutura de griş, care se acoperă cu alte 3-4 foi unse cu ulei (margarină topită). Deasupra, se unge la fel. Se introduce în cuptor la foc potrivit până se rumeneşte. Apoi se scoate din cuptor şi se taie bucăţi. Se pudrează cu zahăr pudră şi cu scorţişoară şi se serveşte caldă.
Se mai poate servi astfel: se taie transversal fiecare bucată şi se pune la mijloc câte o linguriţă de zahăr şi scorţişoară. Zahărul se va topi şi plăcinta este mai gustoasă.

Prăjitură bicoloră

500 g făină, 1 pahar ulei (150 ml), 2 căni zahăr (400 g), 1 cană apă (250 ml), 1 pachet praf de copt, 1/2 lămâie sau 1 lingură oţet, 2 plicuri zahăr vanilat, 1 lingură coajă de lămâie sau portocală, 3 linguri cacao, 1 cană nucă sau alune măcinate.

Opţional: stafide înmuiate în apă sau rom.

Se amestecă zahărul, apa şi uleiul cu mixerul. Se adaugă treptat făina, praful de copt stins în zeamă de lămâie, aromele, nuca după ce a fost coaptă în cuptor şi măcinată şi stafidele scurse de lichid. În tava unsă şi tapetată cu făină se toarnă jumătate din compoziţie, în care am pus cacao. Deasupra se toarnă cealaltă jumătate.

Prăjitură cu fructe uscate şi nuci

125 g făină, 125 g griş, 125 g margarină, 100 g zahăr pudră, 2 linguriţe praf de copt, un baton vanilie sau esenţă de vanilie.

Umplutura: 250 g fructe uscate: stafide, curmale, caise, prune; 60 g: miez de nucă, migdale, alune; 2 linguri miere lichidă, 1 lingură zeamă de lămâie, 20 g margarină, 1 linguriţă zahăr tos, câţiva biscuiţi de post (populari) zdrobiţi mărunt.

Scanned with OKEN Scanner

Într-un castron se amestecă: făina, praful de copt, grişul, zahărul pudră şi vanilia, se toarnă deasupra margarina topită (sau unt, când nu este post) şi se amestecă până se obţine un aluat fărâmicios.
Curmalele şi prunele se curăţă de sâmburi. Se taie bucăţele toate fructele uscate. Se încinge cuptorul. Se unge o formă (dacă se poate cu pereţi detaşabili) şi se presară pe fund biscuiţi sfărâmaţi pudră. Se pun fructele uscate în 150 ml apă clocotită şi se fierb 5 minute, după care se adaugă mierea, zeama de lămâie, zahărul tos şi nucile, migdalele sau alunele. Se amestecă bine şi se iau de pe foc. Se toarnă jumătate din aluat pe fundul tăvii, se întinde pe toată suprafaţa şi se apasă cu vârful degetelor. Deasupra, se pune un strat uniform de fructe uscate, iar peste ele se presară restul de aluat, sfărâmat între palme. Se bagă prăjitura la cuptor, se lasă 45 minute să se rumenească bine şi se serveşte rece.

Prăjitură cu gem

Aluat: 250 g făină, 5 linguri ulei, 25 g drojdie de bere, 7 linguri zahăr, 50 ml apă caldă, 1/4 linguriţă bicarbonat, 1 linguriţă zeamă de lămâie sau oţet, un praf de sare, 1 lingură coajă rasă de lămâie.

Umplutura: 1 borcan gem sau marmeladă, 4 linguri nuci pisate.

Drojdia de bere se pune la dospit în puţină apă caldă, cu 1 lingură zahăr. În făina cernută se înglobează zahărul, bicarbonatul stins cu zeamă de lămâie sau oţet, drojdia, sarea, uleiul şi coaja rasă de lămâie. Se frământă aluatul şi se lasă să se odihnească 1 h. Se fac două foi, care se ung pe rând cu gem, apoi se presară nucă. Se rulează fiecare foaie şi ambele rulade se aşază în tavă. Se taie în felii groase şi se coc la foc potrivit.

Prăjitură cu gem şi nucă

Aluat franţuzesc (vezi „Plăcintă" – reţeta VI), gem, nucă sau alune.

Modul de preparare constă în a tăia foile în fâşii de 10 cm lăţime care se ung cu gem, apoi se presară nucă pisată mare sau alune. Se suprapun mai multe foi astfel tăiate (de exemplu, 5 foi). Peste ultimul strat uns cu gem şi pe laturi se presară foietaj mărunţit. Se taie apoi în bucăţi.

Prăjitură cu mere

I. *6 mere, 1,5 cană zahăr, 1 cană ulei, 3 căni făină, 1 linguriţă praf de copt, 1 linguriţă bicarbonat de sodiu, 1 linguriţă sare, 1 lingură rasă scorţişoară, 1/2 cană nucă pisată, 1/2 cană stafide, 1 plic zahăr vanilat, zahăr pentru pudrat sau glazură de cacao.*

Glazura de cacao: 3 linguri cacao, 1 cană zahăr pudră, 1 linguriţă ulei, 5 linguri apă caldă.

Se curăţă merele şi se taie felii, apoi se pun împreună cu zahărul într-o cratiţă mare la foc mic până se topeşte zahărul şi se înmoaie puţin merele. Se ia cratiţa de pe foc şi se adaugă treptat o parte din făină, praful de copt, mirodeniile, sarea, nuca şi stafidele

Scanned with OKEN Scanner

înmuiate în puțin rom. Se amestecă cu grijă și se mai adaugă uleiul și restul de făină. Compoziția trebuie să fie groasă. Se toarnă în tava mare unsă cu ulei și tapetată cu făină. Se coace la foc potrivit 45 minute. Când s-a răcit, se pudrează cu zahăr sau se aplică glazura de cacao sau șerbet (vezi „Glazuri").

II. *Aluat de cornulețe cu oțet (rețeta II).*

Se împarte aluatul în două părți. Se fac două foi între care se pune umplutură de mere.

Prăjitură stratificată

Aluat : 10 linguri ulei, 10 linguri zahăr, 10 linguri sifon sau apă minerală, făină cât cuprinde (cam 750 g), 1 linguriță amoniac dizolvat în suc de lămâie sau 1 lingură oțet, 1 lingură coajă rasă de lămâie sau portocală, zahăr pudră, zahăr vanilat.

Crema I : gem amestecat cu nuci pisate.

Crema II : 1 pachet margarină, 5 linguri zahăr, 1 lămâie (coajă și zeamă) și 4 linguri griș care se fierb cu zahăr vanilat sau rom.

Se pregătesc foile (4 bucăți) ca în rețeta următoare sau se fac foi de grosimea degetului, care se coc în tava unsă cu ulei. Se intercalează foile cu crema, pe ultima foaie presărându-se zahăr pudră. Se servește a doua zi.

Prăjitură cu suc de roșii

Aluat : 10 linguri ulei, 10 linguri zahăr, 10 linguri suc de roșii, făină cât cuprinde (cam 750 g), 1 lingură amoniac dizolvat în suc de lămâie sau 1 lingură oțet, 1 lingură coajă rasă de lămâie sau portocală.

Crema : de vanilie, de nuci cu rahat sau de marmeladă cu nuci (vezi rețeta).

Glazura : din șerbet de lămâie (vezi rețeta) sau se pudrează cu zahăr vanilat.

Se amestecă toate ingredientele de aluat până se obține o cocă moale. Se împarte aluatul în 4 sau 5 părți (în funcție de mărimea tăvii). Se ia o parte și se întinde foaie subțire cu făcălețul pe dosul tăvii tapetate cu făină. Se coace la foc potrivit spre iute. Se repetă operația și pentru celelalte părți. Între foi se pune o cremă preferată sau se intercalează 2 creme (vezi rețeta precedentă). În cazul în care crema este foarte legată, se pot însiropa foile cu un sirop de zahăr din 1 cană zahăr și 1 cană apă.
Se glasează cu glazură de șerbet sau se pudrează cu zahăr. Se ține prăjitura o zi la rece și apoi se taie.

Ruladă cu marmeladă

Aluat cu sifon (rețeta II de la „Plăcinte"), 5 linguri marmeladă sau gem.

În aluat se poate pune, în loc de praf de copt, un praf de bicarbonat. Coca se poate face simplu, prin frământarea ingredientelor. Se întinde o foaie subțire, se umple cu marmeladă sau gem, se rulează și se coace în cuptor la foc potrivit.

Scanned with OKEN Scanner

Ruladă cu mere

Aluat franţuzesc (vezi „Plăcintă" – reţeta VI), umplutură de mere, zahăr pudră vanilat.

Se întinde o foaie de aluat de lungimea tăvii. La marginea foii se presară o lingură de griş pe o lăţime de un lat de palmă şi se aşază un rând de mere rase (1/4 kg/rulou) cu 2 linguri zahăr şi scorţişoară. Se rulează foaia cu umplutura astfel încât să se suprapună 2-3 cm unde se întâlneşte şi se taie cu cuţitul trecut prin făină. Umplutura nu se pune peste tot aluatul pentru ca apoi să se ruleze, deoarece aluatul ajuns între umplutură nu se coace, rămânând cleios. Se aşază în tavă 3 rulouri. Când se iau de pe planşetă, ca să nu se desfacă umplutura, se trage ruloul pe o foaie de material plastic şi, cu ea, se pune în tavă la locul potrivit. Se coc la foc tare 30 minute. Se scot din tavă cât sunt calde, deoarece se poate scurge zeamă din mere, făcând să se prindă aluatul de tavă după ce s-a răcit. Se pudrează cu zahăr vanilat.

Rulouri umplute

Aluat cu lămâie – reţeta III de la „Plăcinte", zahăr vanilat.

Umplutura : 200 g nuci pisate, 100 g zahăr, vanilie (sau mere rase, rahat, marmeladă).

Aluatul se lasă la rece chiar şi până a doua zi. Se împarte în 5 bucăţi egale. Nu este nevoie să se împăturească. Se face sul, care se taie în 5 bucăţi. Din fiecare bucată se întinde un dreptunghi cu lăţimea de 15-20 cm şi de lungimea tăvii. Se presară nucile pisate amestecate cu zahăr şi zahăr vanilat pe toată suprafaţa dreptunghiului. Se rulează pe latura de lungimea tăvii şi se pun cele 5 rulouri în tava mare neunsă. Se dă totul la foc potrivit. Calde, se taie şi se pudrează cu zahăr pudră amestecat cu 1 plic de zahăr vanilat. Acelaşi aluat se poate umple cu mere rase amestecate cu zahăr şi zahăr vanilat. În cazul acesta, se face un sul de mere la marginea foii, apoi se rulează.
Se mai poate umple cu rahat (250 g) tăiat bucăţele sau cu marmeladă.

Salam de biscuiţi

300 g biscuiţi simpli (fără ou şi lapte), 250 g rahat, 200 g margarină, 250 g nuci măcinate, 4 linguri cacao, 5 linguri apă, 2-3 linguri zeamă de lămâie, 2 linguri coajă de lămâie sau portocală, 3 linguri stafide, 2 linguri rom, zahăr pudră.

Rahatul tăiat mărunt se topeşte în apă pusă la foc mic. Se adaugă cacao şi nuca după ce a fost coaptă şi măcinată. În crema moale obţinută se pune margarina. Se ia de pe foc şi se adaugă biscuiţii sfărâmaţi, zeama de lămâie, stafidele înmuiate în rom şi aromele.
Altfel : rahatul se face pastă cu un robot. Stafidele se pun la înmuiat în rom. Se amestecă pasta de rahat cu margarina, cacaua şi zeama de lămâie. Se freacă biscuiţii măcinaţi cu apa şi romul scurs de la stafide. Se adaugă crema de cacao, aromele, nucile măcinate, stafidele şi se amestecă bine.
Amestecul se pune pe planşeta acoperită cu un strat gros de zahăr pudră. Se dă forma de salam şi se ţine la rece. Se serveşte tăiat felii.

Scanned with OKEN Scanner

Salată de fructe

Fructe de sezon, poate fi şi un borcan cu compot de fructe ; alcool : 25-65 ml rom, coniac sau vermut alb amestecat cu gin, vin alb dulce etc. ; 1 pachet zahăr vanilat.

Aşezăm în straturi felii de portocale cojite, fructe tăiate cubuleţe. Se stropeşte cu alcool şi, după gust, se pudrează cu zahăr vanilat. Salata se lasă la macerat cel puţin 2 h.

Obs.: După ieşirea din post, salata se poate servi cu frişcă.

Sarailie

500 g foi subţiri (vezi reţetele VII, VIII sau IX de la „Plăcinte") ; 200 ml ulei sau margarină, 400 g miez de nuci, 100 g zahăr pudră + 1 plic zahăr vanilat.

Sirop : 300 g zahăr şi 100 g miere, 350 ml apă, 1 plic zahăr vanilat, coajă de portocală, 1 lingură suc de lămâie, 1 lingură rom.

Din zahăr, 1 1/2 cană cu apă, zahăr cu miere, coajă de portocală, se face un sirop legat ca pentru dulceaţă, care se păstrează la cald. Se adaugă : vanilie, suc de lămâie, rom. Se prepară o cocă ce se frământă foarte bine, preferabil cu un robot (cu mâna se frământă 90 minute), apoi se lasă să se odihnească 30 minute (vezi reţeta VIII de plăcintă „Aluat pentru foi subţiri de plăcintă" sau „Aluat franţuzesc"). Se taie coca în 3 bucăţi, se fac foi foarte subţiri ceva mai mari decât tava. Nucile se pisează nu prea mărunt, se amestecă apoi cu 100 g zahăr pudră şi un plic de zahăr vanilat. Se grupează foile câte două, stropite între ele şi deasupra cu ulei sau margarină topită. Pe fiecare grupă se presară amestecul cu nucă. Se pot acoperi cu alte două foi, de asemenea stropite cu margarină şi presărate cu nucă. În una dintre părţi se îndoaie spre interior o margine de 3-4 cm, se aşază în marginea foilor un creion neascuţit, o andrea sau vergea groasă de 1/2-1 cm, se rulează şi se împing uşor de la capete spre mijloc, încreţind foile ca o armonică de lăţimea tăvii, fără a le strânge. Se aşază în tava unsă cu ulei sau margarină, trăgând vergeaua. Se repetă operaţia pe grupe de 2 sau 4 foi, punând pe câte 2 foi umplutura cu nucă. După ce toate sulurile au fost aşezate unul lângă altul în tava unsă, se taie la rând cu un cuţit ascuţit încălzit în ulei fierbinte, în bucăţi cu lungimea de 6-8 cm. Se toarnă pe ele câteva linguri de unt topit şi se coc la foc potrivit mai mult de 30 minute.
Calde fiind, se toarnă deasupra siropul fierbinte şi se dă din nou tava la cuptor, ca să absoarbă câteva minute siropul. Se servesc reci, preferabil a doua zi.

Sărăţele

I. *250 g făină, 250 g cartofi, 250 g margarină, 25 g chimen, susan sau mac, sare grunjoasă ceva mai multă.*

Cartofii fierţi se fac pastă, se amestecă apoi cu margarina, făina, sarea, chimenul, susanul sau macul şi se frământă. Se lasă aluatul la rece 30 minute, apoi se întind foi de 1/2 cm grosime şi de mărimea tăvii, se mai presară chimen şi sare grunjoasă şi se trece uşor cu făcăleţul pe deasupra, ca să pătrundă acestea în cocă. Foaia se rulează pe sucitor şi se aşază în tava stropită cu apă. Cu lama cuţitului încălzită, se taie fâşii de 1,5-2 cm grosime şi lungi de 5-10 cm. Se coc la foc domol în cuptorul încălzit.

Scanned with OKEN Scanner

II. *250 g făină, 250 g cartofi, 1 pachet praf de copt, 1 lingură zeamă de lămâie sau oţet, puţină apă, 25 g chimen, susan sau mac, sare grunjoasă ceva mai multă.*

Cartofii fierţi se fac pastă, se amestecă apoi cu făina, sarea, chimenul, susanul sau macul. Se adaugă praful de copt stins cu oţet şi apă cât este necesară să iasă un aluat potrivit de tare şi se frământă. Se procedează în continuare ca mai sus.

III. *Aluat franţuzesc (vezi reţeta VI – „Plăcinte") crud, 3-4 linguri chimen, sare.*

În ingredientele aluatului vor intra chimenul şi mai multă sare. În continuare, se procedează ca mai sus.

Ştrudel cu gem

Aluat cu foi subţiri de plăcintă (reţeta IX de la „Plăcinte").

Umplutura : 250 g gem, 100 g nuci sau alune măcinate, pesmet cu zahăr vanilat sau 100 g zahăr cu 1/2 pahar griş şi 1 cană apă, 1 plic zahăr vanilat, 1 lingură margarină.

Modul de pregătire este la fel ca la reţeta de „Rulou". Grişul fiert cu zahăr şi pesmetul sunt amestecate cu restul ingredientelor de la umplutură.

Ştrudel cu griş

Aluat cu foi subţiri de plăcintă (reţetele VIII sau IX de la „Plăcinte").

Umplutura : 3 căni apă, 1/2 cană griş, 3 linguri zahăr, vanilie, sare, 1 lingură margarină, 1 linguriţă ulei.

Se întinde foaia de plăcintă după reţeta VIII de la „Plăcinte".
Se fierbe grişul în apă şi se adaugă zahăr după gust, sare şi vanilie. Se opreşte focul şi se amestecă din când în când, pentru ca grişul să devină ca o cremă. Se stropeşte foaia cu o lingură de margarină, se întinde grişul şi se rulează. Se unge o tavă cu ulei, se aşază ştrudelul şi se coace la foc potrivit.

Ştrudel învârtit însiropat

Aluat cu foi subţiri de plăcintă (reţetele VIII sau IX de la „Plăcinte").

Umplutura : 2 linguri margarină sau ulei, 1 lingură zahăr pudră, mac sau alune ori coajă de portocală rasă.

Siropul : 250-300 ml apă, 250 g zahăr, vanilie sau rom.

Se întinde foaia de ştrudel. Se stropeşte bine cu margarină sau ulei, se presară zahăr, mac sau coajă de portocală ori alune măcinate. Se face sul dinspre partea mai lungă a mesei. Sulul se poate răsuci, dându-i forma de melc. Se unge tava cu grăsime, se pune sulul şi se dă la cuptor.
Se face un sirop mai gros aromat cu vanilie sau rom şi, când ştrudelul începe să se rumenească, se toarnă deasupra o parte din sirop şi se mai lasă la cuptor până aluatul

Scanned with OKEN Scanner

se îmbibă bine cu sirop şi se rumeneşte. Dacă ştrudelul are forma de sul drept, se taie bucăţi. Dacă este în formă de melc, se taie raze, ca un tort. Feliile se servesc fierbinţi, eventual cu sirop de zahăr.

Ştrudel cu mere

I. *Aluat cu sifon sau apă minerală (vezi reţeta II de la „Plăcinte").*

Umplutura de mere de la „Plăcinte": 1 kg mere, 80-100 g pesmet sau griş, 200 g zahăr tos, 5 g scorţişoară. Pentru pudrat: 75 g zahăr pudră, 1 pacheţel zahăr vanilat.

Se face o foaie ca de tăiţei, care se unge cu ulei, ca în reţeta de aluat, sau cu margarină moale. Pe planşetă se pune făină. Se pliază părţile laterale spre mijloc circa 5 cm, apoi se rulează astfel încât uleiul cu făină sau margarina să rămână în interior. Se lasă la rece 2 h, apoi se întinde o foaie subţire, care se taie în trei.
Altfel: se poate împărţi ruloul în 3 şi se pot face 3 foi. Pe fiecare foaie se presară pesmet sau griş şi se pune umplutura de mere. Se pliază puţin partea din dreapta şi din stânga foii la mijloc (aşa încât să cuprindă umplutura), se rulează şi se pune în tava unsă cu ulei. Merele se rad, se amestecă apoi cu pesmet sau griş, scorţişoară, zahăr tos şi vanilie. Merele se mai pot căli pe foc cu zahăr până scade zeama şi apoi se pune esenţa de vanilie. Un alt mod de a pune umplutura este acesta: se întinde umplutura pe jumătate din mărimea foilor. Se rulează foile începând din partea în care s-a pus umplutura. Se taie în bucăţi de mărimea tăvilor, se aşază în tăvi şi se ung rulourile cu ulei pe deasupra. Se coc în cuptor la foc mic. După ce s-au copt, se taie în bucăţi şi se pudrează cu zahăr vanilat.

II. *Reţetă grecească de foi (reţetele VII sau VIII de la „Plăcinte").*

Umplutura de mere de la „Plăcinte" – vezi reţeta de mai sus.

Ştrudel cu vişine

Aluat cu foi subţiri de plăcintă (reţeta IX de la „Plăcinte")

Umplutura: 1 kg vişine (sau cireşe), 150 g zahăr, 1 lingură pesmet sau griş, 2 linguri margarină, 1 plic cu zahăr vanilat.

Se întinde foaia de ştrudel după reţeta IX de la „Plăcinte".
Se scot sâmburii de la vişine (sau cireşe) şi se lasă să stea 1 h amestecate cu zahăr. Se scurge zeama de la vişine şi se pun vişinele pe toată suprafaţa foii de ştrudel stropită cu margarina topită şi presărată cu pesmet sau griş cu zahăr vanilat. Se face sul, care se taie în lungimea tăvii, astfel încât să încapă 2 sau 3 bucăţi în tavă. Se unge tava cu ulei, se aşază rulourile, care se stropesc deasupra cu margarină, şi se coc la foc mic circa 1 h. Când sunt gata, se taie bucăţi şi se pudrează cu zahăr vanilat. Se servesc calde.

Tartă cu cremă de cacao

250-300 g zahăr, 400 g făină, 250 g margarină, 100 g zahăr pudră, 200 g nuci măcinate, 1 lingură coajă rasă de lămâie, 1 linguriţa scorţişoară, 2-3 cuişoare.

Scanned with OKEN Scanner

Se freacă zahărul şi margarina moale. Se adaugă restul ingredientelor şi se face un aluat, care se ţine 2 h. Apoi se întinde foaie de 5 mm, din ea tăindu-se cu o formă cercuri cu care se umplu formele de tarte. Formele nu se ung. Se coc în cuptor la foc potrivit, până se rumenesc puţin. Se scot tartele din forme. Când s-au răcit, se umplu cu cremă de cacao, se glazurează cu glazură fondantă, iar deasupra putem pune o vişină, cireaşă sau alte fructe. Pentru a da o formă de coşuleţ, marginile tartelor se decorează cu restul de cremă pusă în cornet.

Tartă cu fructe

I. *Aluat cu margarină (vezi „Plăcinte", reţeta V) : 500 g făină, 250 g margarină, 1 linguriţă sare, 100 ml apă foarte rece (cantitatea de apă variază în funcţie de calitatea făinii), 2 linguri zahăr.*

Se pun în mijlocul moviliţei de făină cernută : sarea dizolvată în puţină apă, margarina moale, zahărul. Se frământă repede, ca să nu devină aluatul elastic, punând restul de apă treptat. Aluatul trebuie să fie suplu, să ia repede forma pe care i-o daţi, fără să-şi revină. Se acoperă cu un şervet şi se ţine 2 h la rece sau chiar până a doua zi.
Se ung formele de tarte (puteţi face şi o singură tartă mare). Se pune în ele aluat cam de 3 mm grosime şi se coc la cuptor cald timp de 15-20 minute, având grijă să nu se rumenească prea tare.
Între timp, se pregăteşte umplutura de tarte. Se curăţă fructele şi se taie în felii. Când tartele sunt coapte, se umplu cu gem sau cremă (vezi reţetele de cremă) şi se aşază deasupra felii de fructe pudrate uşor cu zahăr.
Aluatul se poate folosi şi ca blat de tort.

II. *Cu aluat franţuzesc (vezi „Plăcinte"). În rest, se procedează ca mai sus.*

Tort de cacao

Blatul : 200 ml apă (1 cană), 200 g (1 cană) zahăr, 2 linguri făină, 2 linguri cacao, 250 g (1 cană) nuci pisate.

Crema : 70 ml (1 pahar) apă, 3 linguri zahăr, 1 lingură zeamil sau amidon alimentar, 3 linguri (40 g) cacao, 300 g margarină.

Ornare : fructe alcoolizate, nucă de cocos, bombonele.

Se dau nucile prin maşina de carne sau se pisează. Se pun la fiert împreună cu apa, zahărul, făina şi cacaua. Se amestecă această compoziţie în timp ce fierbe. Când devine ca o mămăligă care se ia de pe vas, se opreşte focul. Se lasă să se mai răcească puţin şi se aşază pe un platou, dând forma de blat cu ajutorul unui cuţit.
Crema : se dizolvă zeamilul, adăugând câte puţină apă şi frecând, apoi se adaugă cacaua. Se pun pe foc apa cu zahărul, zeamilul şi cacaua. Când s-a topit zahărul, se iau de pe foc şi se adaugă margarina tăiată bucăţele. Se amestecă pentru omogenizare. Dacă se taie crema, se mai pune puţin pe foc. Când s-a răcit, se aşază peste blat, aranjând cu cuţitul.
Se ornează cu fructe alcoolizate sau crude, bombonele de tort, nucă de cocos etc.

Scanned with OKEN Scanner

Tort de cafea

Blat: 200 g făină, 200 g zahăr, 200 g margarină, 100 g nucă măcinată, 1 pachetel cu zahăr vanilat.

Crema: 100 g margarină, 2 linguri esenţă de cafea, 150 g zahăr.

Glazura din şerbet de cafea: 400 g zahăr, 1 pahar apă, puţină zeamă de lămâie, 1/3 pahar de cafea concentrată (vezi reţeta 3 la „Glazuri"). Se poate glasa şi cu un gem acrişor.

Se freacă foarte bine margarina cu zahărul. Se adaugă zahărul vanilat, nucile şi, treptat, făina. Se face un aluat, care se împarte în trei părţi. Din fiecare parte se întinde foaie şi se pun pe rând în forma de tort. Se bagă în cuptorul încălzit la foc potrivit. Între foile coapte, se pune un strat de cremă de cafea, obţinută din frecarea margarinei cu zahăr şi adăugarea treptată de esenţă de cafea. Tortul se glasează cu glazura de şerbet de cafea sau cu un gem acrişor.

Tort cu fructe

Aluat cu margarină (vezi „Plăcinte", reţeta 5, sau „Tarte"): 250 g făină, 125 g margarină, 1 linguriţă zahăr, 1/2 linguriţă sare, 200 ml apă (cantitatea de apă variază funcţie de calitatea făinii).

Sirop: 150 g apă, 150 g zahăr, rom sau vanilie sau coajă de portocale.

Umplutura: cremă (vezi reţetele de cremă), nuci rumenite, fructe.

Aluatul se prepară conform indicaţiilor de la „Tarte".
După ce s-a răcit, se taie în 2-3 felii orizontale. Se face un sirop din: 150 g zahăr şi 150 g apă care se pun la foc mic, până se topeşte zahărul. Se amestecă şi, când s-a topit, se dă focul mai mare. Se lasă să dea 2-3 clocote cu coajă de portocală. Se adaugă arome, cum ar fi rom. Se însiropează blatul. Se ung feliile cu o cremă (de exemplu, de şerbet), se pot pune felii de fructe (de exemplu, portocale sau ananas) ori nuci pisate. Se aşază următoarea felie de blat, potrivind marginile. Se glasează cu o glazură şi se ornează cu felii de fructe trecute prin şerbet topit sau simple, nuci etc.

Tort cu gem de caise

Blat: 150 g făină, 150 g zahăr, 150 g margarină, 150 g nucă măcinată, 1 lingură apă, puţină sare, 1 pachetel cu zahăr vanilat.

Umplutura: 250 g cremă de gem de caise sau marmeladă cu 100 g nuci pisate.

Se freacă foarte bine margarina cu zahărul. Se adaugă făina, apa, sarea şi nucile. Se face un aluat care se ţine acoperit, la rece, timp de 1 h. Se împarte în 3-4 părţi. Fiecare parte se întinde pe fundul formei de tort, presărat cu făină. Se bagă în cuptorul încălzit la foc potrivit. Când sunt gata, se desprind cu grijă cu un cuţit ascuţit. Între foile coapte, se pune un strat subţire de cremă de gem şi se presară nucă coaptă. Tortul se glasează cu una dintre glazurile indicate la reţeta de „Glazuri".

Scanned with OKEN Scanner

Tort cu nucă sau migdale

Blat din „Aluat de nuci" (vezi „Cornuleţe de post" – I) : 250 g făină, 200 g margarină, 100 g zahăr, 100 g nuci sau migdale, 1 plic zahăr vanilat.

Crema : 500 g zahăr, 500 g mere, 150 g nuci, 140 g fructe confiate, coajă rasă de lămâie, vanilie.

Glazura de cacao : 100 g cacao, 50 g margarină, 100 g zahăr sau orice altă glazură (vezi „Glazuri").

Se freacă foarte bine margarina cu zahărul. Se adaugă făina şi nucile sau migdalele măcinate. Se face un aluat care se împarte în 4, se întind foi rotunde care se aşază în forme de tort şi se coc separat la cuptor.
Se pun la fiert 500 g zahăr cu 150 ml apă. Se ţin pe foc până se obţine un sirop ca pentru dulceaţă, în care se pun merele rase pe răzătoarea mare. Se fierb până ce merele s-au înmuiat şi au devenit sticloase. Se adaugă nucile şi fructele confiate tăiate bucăţele şi se continuă fierberea până când compoziţia este legată bine. Se aromează cu coajă de lămâie şi vanilie. Se ia de pe foc, se pune umplutura de mere între cele 4 foi şi se decorează, după dorinţă, cu şerbet sau glazură de cacao.

Trufe de cacao

I. *30 biscuiţi fără ou sau fulgi de cereale, 150 ml apă, 3 linguri zahăr, 1 pahar nuci măcinate, puţin rahat tăiat mărunt, 2 linguri cacao, 1 lingură rom, vanilie, 1 linguriţă coajă rasă de lămâie macerată în alcool, nucă de cocos, susan sau anason, fructe alcoolizate (vişine), 1 lingură margarină sau ulei.*

Se face un sirop de zahăr. Se înmoaie biscuiţii sau cerealele în sirop. Se adaugă nucile, cacaua, margarina, romul, coaja de lămâie şi vanilia. Se amestecă şi se lasă la rece câteva ore. Se fac mingiuţe mici cât o nucă, acestea dându-se prin praf de cacao amestecat cu susan prăjit ori anason sau nucă de cocos. În interior se pot introduce fructe alcoolizate. Pe platou, pentru aspect, se pun intercalate trufele albe şi negre.

II. *200 g margarină, 100 g cacao, puţină apă, 250 g nuci pisate, fructe uscate (stafide, curmale, smochine) tăiate mărunt sau făcute pastă cu un robot.*

Se face un sirop din apă, zahăr şi cacao. Se amestecă siropul cu margarina, fructele uscate şi cu nucile. Se dă la rece să se întărească, apoi se ia cu linguriţa din compoziţie şi se tăvăleşte în cacao. Se dă din nou la rece.

Trufe de cartofi

200 g cartofi fierţi şi copţi, 150 g zahăr, 1 pahar nuci măcinate, puţin rahat, 2 linguri cacao, 2 linguri rom, vanilie, susan sau anason, 1 lingură margarină sau ulei.

Cartofii se fierb în coajă, după care se bagă la cuptor să se coacă puţin. Se curăţă de coajă, se fărâmă şi se freacă apoi foarte bine cu margarina, zahărul şi romul. Se adaugă nucile, rahatul tăiat foarte mic sau pastă, vanilia şi se fac mingiuţe, care se dau prin cacao şi zahăr tos sau numai zahăr tos.

Scanned with OKEN Scanner

Trufe de gutui sau alte fructe

1 kg gutui, 500 g zahăr, sucul de la o lămâie, nuci coapte, alune măcinate sau fulgi de nucă de cocos.

Se pune puțină apă la fiert. Se curăță gutuile de coajă, se taie felii subțiri, înlăturând cotorul, și se fierb înăbușit. Gutuile fierte se pasează, și piureul obținut se pune din nou pe foc, adăugând zahărul și sucul de lămâie. Se pune vasul sub o tablă groasă la foc mic sau se introduce în cuptor. Dacă introducem în cuptor, nu se mai pune zeama de lămâie, dar se pune pe fundul vasului 1 lingură de oțet, pentru ca pasta de gutui să nu se lipească de fund. Se fierbe până când pasta se rumenește. Este sigur gata dacă, la întoarcerea unei linguri cu pastă, conținutul nu curge. Se ține acoperită cu un tifon până se răcește. Este bine să se lase la uscat, în strat mai subțire, timp de 2-3 zile. Formăm perișoare pe care le presărăm cu nucă coaptă, alune măcinate sau nucă de cocos.

Obs.: Se pot face trufe rotunde sau bucățele dreptunghiulare, pătrate, și din alte fructe curățate de coajă sau pieliță. Fructele fierte se cântăresc. Se trec prin sită și se pun în cratiță cu tot atâta zahăr cât au cântărit fructele. Pasta, când este gata, se întinde într-o tavă cu un cuțit ud, în strat de 1-1,5 cm. Se lasă la uscat, se taie în bucăți mari, care se lasă la rândul lor la uscat. Apoi se taie în bucățele pătrate sau dreptunghiulare. Se dau prin zahăr tos sau altă glazură.

Turtă dulce

I. *450 g zahăr, 100 g margarină, 450 g făină, 1 lingură rasă bicarbonat de amoniu, 1/2 lămâie sau 1 lingură oțet, 1 lingură coajă rasă de lămâie, 1 linguriță scorțișoară, 10 cuișoare pisate, miezul de la 20 nuci sau migdale.*

Zahărul se topește pe foc slab. Se adaugă margarina topită, făina, bicarbonatul de amoniu stins în zeamă de lămâie sau oțet, coaja de lămâie, scorțișoara și cuișoarele. Se frământă bine, se lasă acoperit cu un ștergar la loc cald, apoi se frământă pe planșetă și se întinde o foaie care se pune în tavă unsă și tapetată cu făină. Se presară jumătăți de miez de nucă. Se coace la foc potrivit.

II. *400 g făină, 250 g zahăr, 100 ml apă, 2-3 linguri ulei, 1 linguriță plină cu bicarbonat de sodiu, 1/2 lămâie sau 1 lingură oțet, 1 lingură coajă rasă de lămâie, 1 lingură scorțișoară, un vârf de linguriță cuișoare pisate, puțin anason sau fenicul măcinat, 1 pahar nucă măcinată, opțional 100 g rahat, ulei de uns tava.*

Se pune făina într-un vas. Zahărul se topește pe foc slab și se stinge cu apa. Se toarnă treptat siropul în făină. Se adaugă bicarbonatul stins în zeamă de lămâie sau oțet, coajă de lămâie, nuci pisate bucăți mari (sferturi), opțional rahat tăiat bucățele mici și dat prin făină, scorțișoară, anason și cuișoare, ulei. Se amestecă bine. Se toarnă compoziția în tava unsă cu ulei și presărată cu făină.
Se coace la foc potrivit circa 40 minute, fără a deschide ușa cuptorului cel puțin 15 minute, altfel se lasă aluatul.

Scanned with OKEN Scanner

Turte cu mac

Aluat: 500 g făină, apă, sare sau „Aluat românesc cu foi subţiri de plăcintă", reţeta IX, din: 500 g făină, 3 linguri ulei, 1 linguriţă sare, 1 cană apă caldă.

Siropul de mac: 500 g mac, 400-500 g zahăr, 1 lingură cu coajă de lămâie sau portocală, vanilie sau esenţă de migdale, sare, 1 l apă.

Se întinde foaia după reţeta IX de la „Plăcinte". Când s-a zvântat puţin, se taie forme rotunde cu ajutorul unei forme mari sau al unei farfurii mijlocii şi al unui cuţit.
Altfel: din făină, apă şi puţină sare se face un aluat tare şi se împarte în bucăţele de mărimea unei castane, din care se întind foi subţiri de mărimea unei farfurii întinse. Se aşază pe tăvi şi se coc la cuptor, fără a se rumeni. Se mai pot face pe tigaie sau pe o tablă direct pe ochiul de la aragaz, punându-le să se coacă pe ambele părţi, fără să se rumenească. Macul se râşneşte şi se fierbe în 1 l apă, împreună cu zahărul şi coaja de lămâie, timp de 30 minute, la foc mic. Pe un platou se pun foile una peste alta, turnând pe fiecare sirop de mac în care am pus aromă de vanilie. Se pot unge cu o pană. Stratul de foi se face mai înalt, pentru că foile, după ce s-au înmuiat cu sirop, se mai lasă. Se poate păstra mai multe zile. Nu trebuie să fie nici prea uscat, nici prea însiropat. Se taie în porţii şi se mai poate adăuga la fiecare câte puţin sirop de mac atunci când se serveşte.

Turte cu nuga
(reţetă din Moldova)

Aluat: 500 g făină, apă, sare sau „Aluat românesc cu foi subţiri de plăcintă", reţeta IX, din: 500 g făină, 3 linguri ulei, 1 linguriţă sare, 1 cană apă caldă.

Siropul: 300-400 g zahăr, 1 lingură coajă de lămâie sau portocală, vanilie sau ulei de migdale, sare, 1 l apă.

Umplutura: 250 g miez de nucă, 100 g zahăr.

Se întinde foaia după reţeta IX de la „Plăcinte"; sau, din făină, apă şi puţină sare, se face un aluat tare, din care se întind foi de mărimea unei farfurii. Vezi reţeta „Turte cu mac". Se aşază pe tăvi şi se coc la cuptor sau pe plită, fără a se rumeni. Zahărul se fierbe în 1 l apă, împreună cu coaja de lămâie, timp de 15 minute, la foc mic. Pe un platou se pun foile una peste alta, turnând pe fiecare sirop (în care am pus aromă de vanilie sau migdale) şi presărând nuga. Când s-au înmuiat foile, se taie în porţii şi se presară restul de nuga şi puţin sirop pe fiecare porţie.
Nugaua se face din nuci sau alune măcinate trecute prin zahăr caramelizat. Se procedează astfel: se topesc 100 g zahăr într-o tigaie pusă pe o tablă la foc mic. Se amestecă apoi cu o lingură de lemn până se topeşte tot zahărul şi capătă culoarea maron deschis. Se ia de pe foc şi se pune nuca măcinată. Caramelizată, nuca (nugaua) se pune pe o farfurie unsă cu margarină, ca să nu se lipească, se lasă să se răcească şi se foloseşte ca atare sau dată prin maşina de tocat. Astfel, se poate folosi şi la creme pentru torturi şi alte preparate.

Obs.: În loc de nuga, se poate folosi nucă cu zahăr tos.

Scanned with OKEN Scanner

Tutti-Frutti

1 banană, 1 măr, 1 pară, 1 portocală, 1 kiwi, 1 grepfrut, 5 curmale, câteva vișine sau cireșe din dulceață, compot sau vișinată, 5 smochine, câteva stafide etc ; 1/2 păhărut de persoană cu rom sau coniac, frișcă, zahăr pudră.

Se taie fructele cuburi mici, iar grepfrutul se stoarce peste fructele așezate în salatieră sau cupe. Se amestecă apoi cu zahăr pudră și coniac sau rom după gust. Se decorează cu frișcă și vișine, cireșe sau afine din afinată.

Obs. : Această rețetă se poate schimba funcție de fructele pe care le avem la dispoziție și de opțiunea fiecăruia.

Mâncare cu legume

Andive coapte

1 kg andive, 150 ml ulei, 1 lămâie, sare.

Andivele se spală, se curăță de frunzele galbene și se retează din coadă. Se așază într-o cratiță unsă cu grăsime. Se sărează, se adaugă puțină apă, zeamă de lămâie și restul de grăsime. Se lasă pe aragaz până începe apa să fiarbă, apoi se introduc în cuptor la foc mic pentru a nu se arde. Se servesc fierbinți cu un sos sau cu margarină.

Obs. : La ieșirea din post, în loc de margarină, se va folosi unt, care este mai sănătos. Se pot servi cu un sos alb, făcut din 1/2 lingură unt, 1/2 lingură făină, 1 cană apă sau lapte. Trebuie să aibă grosimea smântânii. Se amestecă apoi cu 2 linguri smântână și 2 linguri brânză rasă. Se pune acest sos peste andive și se introduc în cuptor, la foc iute.

Cartofi bordelezi

10 cartofi, 200 g ciuperci, 4 căței usturoi (mari), ulei, sare, piper, 1 legătură pătrunjel verde.

Se curăță cartofii, se spală, se taie felii și se prăjesc la foc mic într-o cratiță cu capac, în puțin ulei. Se fierb separat cu puțin ulei, în abur, ciupercile tăiate mărunt și usturoiul tocat. Când cartofii sunt gata, se adaugă amestecul de ciuperci, se potrivește de sare și piper. Se amestecă apoi cu verdeața tocată, se lasă puțin să infuzeze și se servește fierbinte.

Cartofi cu măsline la tigaie

1 kg cartofi mici, 250 g măsline, 100 ml vin (alb), 1 linguriță rosmarin sau maghiran, 4-5 căței usturoi, 4-5 linguri ulei, sare, piper.

Se curăță cartofii, iar dacă sunt mai mari se taie în 4 și se usucă folosindu-se un prosop. Se curăță usturoiul și se pisează. Se încinge uleiul într-o cratiță, se pun cartofii și se

Scanned with OKEN Scanner

prăjesc până se rumenesc uşor. Se întorc pe toate părţile, se adaugă usturoiul şi rosmarinul mărunţit şi se toarnă vinul. Se acoperă tigaia cu un capac şi se lasă să fiarbă în abur la foc mic, 15 minute, amestecând din când în când. Măslinele, dacă sunt foarte sărate, se dau într-un clocot, apoi se trec sub un jet de apă rece. Este bine să le scoateţi sâmburii. Adăugaţi măslinele la cartofi şi mai lăsaţi să fiarbă 15 minute, fără capac, amestecând mai des, pentru ca vinul să se evapore şi cartofii să devină aurii. Potriviţi gustul de sare şi piper.

Cartofii se pot servi calzi sau reci. În zilele când nu se ţine post, pot servi drept garnitură la fripturi şi cârnaţi.

Cartofi gratinaţi cu usturoi

1 kg cartofi, 3 cepe, 100 ml ulei, sare, 50 ml suc de roşii, 2 legături pătrunjel, 5-6 căţei de usturoi, piper, chimen.

Cartofii cruzi se taie felii subţiri şi se pun peste ceapa tocată într-o tavă sau vas Yena. Se toarnă ulei, având grijă ca toţi cartofii să fie unşi cu grăsime. Se adaugă suc de roşii, sare, piper, chimen, verdeaţă, apoi se completează cu supă sau apă până la nivelul cartofilor.

Tava se introduce în cuptor pentru coacere şi gratinare. Când cartofii sunt aproape gata, se răstoarnă peste ei mujdei de usturoi. Se servesc fierbinţi. Această compoziţie poate servi şi drept garnitură.

Cartofi noi la cuptor

1 kg cartofi noi, 100 ml ulei, sare, mărar sau usturoi.

Cartofii se curăţă prin frecare cu o cârpă aspră şi cu sare. Se opăresc 10 minute în puţină apă clocotită, sub abur. Se scurg, se pun într-o cratiţă cu ulei la cuptor şi se lasă până ce cartofii se rumenesc. Apoi se adaugă 100 ml din apa în care au fiert şi sare, se dau din nou la cuptor şi se lasă până scade apa. La sfârşit, se adaugă mărar tocat mărunt sau mujdei de usturoi. Pot fi serviţi ca fel de mâncare, salată sau garnitură.

Cartofi umpluţi cu ciuperci

500 g cartofi, 250 g ciuperci, 1 ceapă mică, sare, mărar, pătrunjel, 1 vârf de cuţit nucşoară, 1/2 lingură făină, puţină zeamă de lămâie, ulei sau 50 g margarină.

Se spală ciupercile şi se toacă mărunt. Se călesc în ulei sau margarină, într-o tigaie cu capac, adăugând şi ceapa tocată. Se presară făina, se potriveşte de sare, se stoarce puţină lămâie şi se adaugă verdeaţa tocată şi nucşoara. Cartofii se curăţă de coajă şi, dacă sunt mari, se taie în două. La cartofii mici, se taie un căpăcel. Se scobesc şi se umplu cu ciupercile preparate. Se aşază într-o cratiţă cu ulei, se adaugă puţină apă şi se fierb înăbuşit până se înmoaie.

Obs.: La ieşirea din post, se pot servi cu smântână.

Scanned with OKEN Scanner

Ciulama de ciuperci

1 kg ciuperci, 3/4 cană făină, 3/4 pahar ulei, sare, piper, mărar, pătrunjel.

Ciupercile se spală, se curăţă şi se taie mărunt. Se pun să fiarbă în apă cu sare. Pe ochiul mic de la aragaz, acoperit cu o tablă, se face un sos alb din ulei, făină şi zeama de la ciuperci. Mai întâi se pune făina, apoi zeama şi, la sfârşit, uleiul. Se toarnă sosul peste ciuperci. Se sărează şi piperează. Se lasă să dea împreună câteva clocote. Se amestecă încontinuu, ca să nu se prindă de fundul vasului. Când este gata, se presară mărar şi se serveşte cât mai caldă cu mămăligă.

Obs.: O variantă de ciulama se obţine adăugând reţetei iniţiale 3-4 cepe înăbuşite, 1-2 foi de dafin şi 5-6 căţei de usturoi zdrobiţi.

Ciuperci cu cartofi şi morcovi

500 g ciuperci, 500 g cartofi, 500 g morcovi, 2-3 cepe, 100 ml ulei, pătrunjel verde, sare, piper.

Ceapa tocată se înăbuşă în ulei, pentru a-şi dezvolta aromele (1 minut), apoi se pune puţină apă şi se mai călească. Morcovii, curăţaţi cu o perie de plastic, se taie fideluţă. Ciupercile şi cartofii curăţaţi se taie bucăţi egale. Se pun morcovii, ciupercile, piperul şi pătrunjelul verde tocat peste ceapă şi se lasă să fiarbă înăbuşit sub capac. Când a scăzut apa, se pun cartofii şi se mai adaugă puţină apă. Se lasă să se înmoaie cartofii, apoi se pune verdeaţă tocată şi se opreşte focul. Se serveşte caldă.

Ciuperci la grătar

Se folosesc ciuperci mari bine spălate şi zvântate. Nu se curăţă de pieliţă. Se dau prin puţin ulei şi se pun pe grătarul încins cu lamelele în sus. Se sărează şi piperează. Se lasă să se înmoaie la foc mic. Se servesc calde, cu unt şi mărar sau pătrunjel tocat, sau reci – cu mujdei de usturoi, zeamă de lămâie, sare, untdelemn şi puţină apă.

Ciuperci à la grecque

1 kg ciuperci, 2-3 cepe, 100 ml ulei (preferabil de măsline), 50-100 ml vin (preferabil alb), 2 legături verdeaţă (mărar, pătrunjel), 1 lămâie, piper, sare.

Ciupercile se curăţă, se spală, se taie felii. Se toacă ceapa mărunt, se călească în ulei cu puţină apă, se adaugă ciupercile, sare şi piper. Când ciupercile s-au înmuiat, se sting cu vin, se mai pun 1 legătură pătrunjel tocat şi zeamă de lămâie şi se lasă să fiarbă la foc mic încă puţin (1-2 clocote). Când se servesc, se decorează cu felii de lămâie şi se presară verdeaţă (mărar). Se mănâncă reci.

Obs.: Trebuie să acordăm mare atenţie la alegerea ciupercilor, deoarece este suficientă o singură ciupercă otrăvitoare în preparat ca să intoxice pe cel ce gustă mâncarea. De altfel, chiar şi ciupercile comestibile au un coeficient de toxicitate, de aceea nu le vor consuma decât persoanele fără probleme de sănătate.

Scanned with OKEN Scanner

Iată cum se pregătesc pentru mâncare: se taie partea din picioruş care stă în pământ, se cojeşte pălăria şi se spală cu apă multă. Se scurg prin strecurătoare şi se opăresc în apă cu sare şi câteva picături de lămâie, ca să rămână albe. Astfel pregătite, se pot folosi la diferite preparate.

Ciuperci marinate

500 g ciuperci, ulei (preferabil de măsline), 1 căţel de usturoi zdrobit, 250 ml suc de roşii (sau de mere), 1 foaie dafin, 1 lingură zeamă de lămâie, piper, sare, 1 legătură tarhon sau mărar şi pătrunjel verde.

Se spală şi se curăţă ciupercile. Se prăjesc în ulei împreună cu usturoiul zdrobit. Se adaugă zeama de lămâie, sucul de roşii, foaia de dafin, tarhonul tocat sau mărarul, sare şi piper. Se dau în câteva clocote (5 minute), apoi se lasă să se răcească. Se scoate foaia de dafin şi se presară pătrunjel tocat. Înainte de a le servi, se scurg de zeamă. Se servesc ca aperitiv sau garnitură.

Ciuperci cu mujdei de usturoi sau hrean ras şi mămăliguţă

O farfurie adâncă plină cu ciuperci, 2 căni apă clocotită, 1 căpăţână usturoi, sare, mămăligă.

Ciupercile se curăţă de coajă, se spală şi se pun în cratiţă cu 2 căni apă clocotită. După ce au fiert sub capac în apă puţin sărată, ciupercile se strecoară şi lichidul se păstrează. Când sunt reci, se servesc cu mujdei de usturoi făcut cu puţină zeamă de la ciuperci şi cu mămăligă.

Obs.: În loc de usturoi, ciupercile se pot servi cu hrean ras presărat deasupra.

Ciuperci cu măsline

500 g ciuperci, 2-3 cepe, 1 linguriţă făină, 100 ml vin, 250 ml supă sau apă, 2 foi dafin, 10 boabe piper, 1/2-1 lămâie, 150-200 g măsline, 400 ml suc de roşii sau 500 g roşii, sare, piper, 150 ml ulei, 1 legătură pătrunjel verde sau mărar.

Facultativ: 50-100 g capere, 1 kg praz.

Se curăţă şi se spală ciupercile, se stropesc cu puţină zeamă de lămâie. Se desărează măslinele în apă rece sau, dacă sunt foarte sărate, se opăresc. Se taie ceapa mărunt şi se înăbuşă în ulei 1 minut, apoi se pune puţină apă (sau supă). Se adaugă făina, se stinge cu apă sau supă şi se pun în sos ciupercile tăiate felii (opţional, prazul tăiat felii mici) şi măslinele. Se lasă să fiarbă la foc mic, până când ciupercile sunt fierte, iar zeama a scăzut. Se toarnă suc de roşii, vin, se adaugă piper şi dafin, facultativ capere, şi se aşază deasupra felii de lămâie curăţate de coajă. Se bagă la cuptor, pentru gratinare. Înainte de a servi, se presară pătrunjel verde mărunt tăiat. Se pot servi reci.

Scanned with OKEN Scanner

Ciuperci la tavă

1 kg ciuperci, 150 ml ulei, mărar, sare.

Se spală ciupercile, se rupe piciorul, se scurg și nu se curăță de pieliță. Uscate, se așază în tava unsă. În fiecare ciupercă punem sare, ulei, mărar. Se dau la cuptor până se înmoaie. Se servesc calde.

Ciuperci umplute

1 kg ciuperci mari sau mici, 1 ceapă, 50 ml ulei, 1 kg roșii, 1 linguriță făină, 1 pahar de vin, 40 g usturoi, 2-3 legături verdeață (mărar, pătrunjel), sare, un praf piper, 1 vârf de cuțit nucșoară, 2 linguri pesmet (opțional).

Se separă ciuperci mai mari pentru umplut. În fiecare ciupercă potrivit de mare se pune un praf de sare și puțin ulei. Se așază într-o tavă cu ulei și se bagă la cuptor, ca să se înmoaie. Ceapa se toacă mărunt și se călește în ulei puțin timp. Se toacă mărunt piciorușele ciupercilor și ciupercile mici. Acestea se pun peste ceapa înmuiată în ulei, se amestecă apoi cu un praf de sare, 1 linguriță făină, 1-2 roșii curățate de pieliță și tăiate mărunt, mărar și pătrunjel tocate, piper măcinat și nucșoară. Acest amestec se stinge cu vin și puțină apă, se mai adaugă puțin pesmet (opțional) și se lasă să se lege bine. Se umplu ciupercile, netezindu-le cu un cuțit înmuiat în ulei. Se dau din nou la cuptor. Când s-au făcut, se lasă să se răcească, se așază pe felii de roșii, se pune deasupra lor mujdei de usturoi (sau margarină) și se presară cu verdeață.

Ciuperci cu verdețuri

1 kg ciuperci, 150 ml ulei, 500 g roșii, 10-15 fire ceapă verde, 5-6 fire usturoi verde sau leurdă, 2-3 legături verdeață (mărar, pătrunjel, tarhon), piper boabe, sare, 50 ml vin.

Ciupercile se curăță, se spală, se taie felii, se opăresc în apă fiartă cu sare câteva minute, apoi se scurg. Se pun într-o cratiță cu puțină apă și ulei și se înăbușă împreună cu verdețurile tocate, sarea, vinul și piperul. La sfârșit, se pun roșiile curățate de pieliță și tăiate cuburi. Se introduc în cuptor, pentru gratinare. Când s-a oprit focul, se pune verdeața tocată. Se mănâncă cu mămăligă caldă sau cu garnitură de orez.

Ciuperci soté cu roșii

1 kg ciuperci, 1 kg roșii, 100 ml ulei, 50 g margarină, 100 ml vin alb, 2-3 căței usturoi, sare, piper, 2 legături verdeață (pătrunjel).

Ciupercile se curăță, se spală, se taie felii, se opăresc în apă fiartă cu sare câteva minute, apoi se scurg. Se pun într-o cratiță cu puțină margarină și se sotează puțin. Se înăbușă împreună cu verdețurile tocate, sarea, vinul și piperul. La sfârșit, se pun roșiile curățate de pieliță și tăiate cuburi și usturoiul tăiat feliuțe. Se lasă să fiarbă la foc potrivit.

Scanned with OKEN Scanner

Dovlecei la cuptor

10 dovlecei mici, 3 căţei de usturoi, 1/2 kg roşii, 1 ardei gras, mărar, pătrunjel, ulei, sare, piper, rosmarin.

Dovleceii se taie în felii groase, se pun în cratiţa cu ulei, se adaugă roşiile curăţate de pieliţe şi tăiate felii, ardeiul tăiat felii, piperul. Se bagă la cuptor. Când sunt gata, se pun verdeaţa tocată, sarea şi usturoiul pisat.

Dovlecei cu usturoi

1/2 kg (2-3 bucăţi potrivite) dovlecei, 100 ml ulei, 50 g făină, mărar, pătrunjel, rosmarin, 5 căţei de usturoi, sare.

Se taie dovleceii în felii rotunde mai groase (maximum 1 cm), se sărează, se lasă 15 minute şi se şterg de umezeală. Se dau prin făină, se prăjesc în grăsime încinsă şi se toarnă peste ei mujdei de usturoi. Se presară rosmarin şi verdeaţă tocată. Se servesc fierbinţi. În loc de mujdei de usturoi, se pot servi cu sos scordolea.

Obs.: După ieşirea din post, se pot servi cu smântână.

Fasole verde cu usturoi

1 kg fasole verde, 1 ceapă, 100 ml ulei, 1 legătură verdeaţă (mărar, pătrunjel sau maghiran), sare, câţiva căţei de usturoi.

Facultativ: 1 linguriţă oţet.

Fasolea curăţată şi tăiată bucăţele se pune într-un vas. Se adaugă puţină apă, pentru ca fasolea să fiarbă mai mult în abur (se pune capac la cratiţă) la foc mic. Ceapa tocată se înăbuşă în ulei şi se lasă atât cât să-şi dezvolte aromele fără a se îngălbeni, apoi se adaugă fasolea fiartă. Se lasă să se prăjească şi fasolea puţin. Se opreşte focul şi se adaugă sare, facultativ oţet diluat cu o lingură apă, verdeaţă (mărar, pătrunjel sau busuioc) şi mujdei de usturoi.

Ghiveci de toamnă

3-4 cepe, 3 cartofi, 1 dovlecel, 2 morcovi, 1 păstârnac, 100 g fasole verde, 100 g mazăre verde, 1/2 varză mică, un ardei gras, 1 gogoşar, 1/2 ţelină, 100 g bame, 1 vânătă, 1/2 conopidă mică, 5-6 căţei usturoi, 750 g roşii, 150 ml ulei, sare, piper boabe, mărar, pătrunjel verde, cimbru, 1 pahar cu vin

Facultativ: 200 g ciuperci.

Se curăţă zarzavatul, se taie ceapa mărunt, morcovii şi păstârnacul rondele, cartofii şi dovleceii în cubuleţe, varza se taie *julienne*, bamele se opăresc cu borş sau oţet şi se pun întregi, ţelina, fasolea, ardeiul şi gogoşarul (curăţate de seminţe) se taie felii. Vinetele se taie felii, se opăresc şi se scurg, conopida se desface bucheţele, usturoiul în căţei, verdeaţa se taie mărunt. Se înăbuşă ceapa în ulei, doar cât să-şi dezvolte aroma, se stinge cu puţină apă, apoi se aranjează zarzavatul în straturi alternative. Se pun mai întâi

Scanned with OKEN Scanner

morcovii, păstârnacul, fasolea, țelina, apoi vinetele, mazărea, bamele, fâșii de ardei gras și gogoșar, buchete de conopidă, fâșii de varză, facultativ ciuperci.
Se pune ghiveciul la foc, adăugând puțină apă și vin. Trebuie să fiarbă sub capac, mai mult în abur. Se ține până se înmoaie zarzavaturile. Se amestecă apoi cu grijă, ca să nu se zdrobească zarzavatul. Se adaugă dovleceii și cartofii (săpunari, care nu se fărâmițează). După ce s-au înmuiat și aceștia, se pun bucățele de roșii fără coajă, apoi se dă totul la cuptor, să scadă. După gust, putem pune 1 fir de cimbru, sare, piper și usturoi pisat. Imediat ce se scoate din cuptor, se presară verdeața tocată și se lasă vasul acoperit. Ghiveciul se servește cald sau rece.

Obs.: După ieșirea din post, se poate servi cu smântână. Cei bolnavi vor fierbe legumele în puțină apă (în abur), fără vânătă sau ciuperci, iar uleiul presat la rece îl vor pune în farfurie. Vor folosi puțină sare de mare. Ca să se lege sosul mai bine, se poate pune și o lingură de orez în ghiveci.

Gulaș de legume

500 g legume (cartofi, fasole verde, conopidă, ciuperci etc.), 2 cepe, 2-3 linguri ulei, 1 lingură boia dulce, cam 500 ml apă, sare, piper, condimente.

Condimente: tarhon, maghiran, busuioc, pătrunjel etc.

Se curăță legumele, se spală și se taie bucăți mai mari. Ceapa se taie mărunt și se călește în ulei (puțin), adăugând puțină apă. Se pun legumele tăiate, boiaua, piperul și apă suficient de multă ca să fiarbă (să le acopere). După ce au fiert, se sărează și condimentează după gust. La conopidă se adaugă puțină zeamă de lămâie sau oțet (1 linguriță/1 conopidă). Conopida (sau fasolea verde) se poate servi alături de cartofi. La fasolea verde se adaugă și puțină făină sau, mai bine, un cartof în sos.

Iahnie de cartofi

1 kg (11 bucăți) cartofi săpunari, 3 cepe, 150 ml ulei, 100 ml apă, 100 ml vin, 200 ml suc de roșii sau 4 roșii, sare, 1 frunză de dafin, 1 fir cimbru, 1 legătură pătrunjel, mărar.

Facultativ: nucșoară, rosmarin, boabe piper, câteva măsline.

Se înăbușă ceapa tocată în ulei până își dezvoltă aroma fără să-și schimbe culoarea. Se stinge cu 100 ml apă. Se adaugă cartofii curățați și tăiați cuburi, vinul, foaia de dafin, facultativ cimbru sau nucșoară, câteva măsline. Se fierbe totul la foc domol. Când sunt aproape fierți, se toarnă sucul de roșii sau se pun roșiile curățate de pieliță și tăiate mărunt. Când sunt gata, se adaugă sare, mărar și pătrunjel tocat.

Obs.: Cei bolnavi vor călî totul în apă în loc de ulei. Uleiul presat la rece se va pune în farfurie. Se va folosi sare de mare.

Legume cu orez

1 vânătă, 2 dovlecei, 2 ardei sau gogoșari, 1 ceapă, 2 mâini de mazăre și fasole verde, 8 roșii, 4 linguri orez, sare, piper, 100 ml ulei, rosmarin, verdeață (mărar, pătrunjel).

Scanned with OKEN Scanner

Se spală orezul în mai multe ape. Se pune la înmuiat în puţină apă cu 2-3 h înainte de a găti. Se pune apoi să fiarbă împreună cu apa în care a fost înmuiat şi cu o cană de apă clocotită. Se lasă să fiarbă pe jumătate. Se căleşte puţin timp ceapa tocată în ulei, apoi se adaugă puţină apă, mazărea, fasolea tăiată bucăţele, dovleceii tăiaţi cubuleţe. Ardeii şi vinetele dau gust mai bun dacă sunt coapte. Dacă nu coacem vinetele, este bine să le opărim înainte şi să le scurgem, apoi le tăiem cubuleţe, iar ardeii – feliuţe şi le adăugăm la mâncare. Se mai pune orezul (cu zeama în care a fiert). Roşiile se decojesc pe răzătoare sau manual, eventual după o scurtă opărire, şi se taie felii rotunde sau cubuleţe. Se adaugă la mâncare, când legumele sunt aproape fierte, împreună cu piper şi sare. Cratiţa se introduce în cuptor pentru gratinare, apoi se scoate şi se adaugă verdeaţa tocată. Se mai lasă acoperită, ca să infuzeze.

Mâncare de bame

1 kg bame, 1 ceapă mare, 6 roşii, 100 ml suc de roşii, 100 ml ulei, 1/2 l borş sau 50 ml oţet, 1-2 legături verdeaţă (mărar, pătrunjel), 1 lămâie, 2-3 linguri vin, sare.

Facultativ: 25 g făină.

Bamele tinere se curăţă şi se pun în apă cu oţet. După 30 minute se scot din oţet, se spală în mai multe ape şi se scurg. O altă metodă mai sănătoasă de a scăpa de substanţa mucilaginoasă care se formează la preparare este de a le opări în 1/2 l apă şi 1/2 l borş (sau 1 l apă cu 3-4 linguri oţet şi o linguriţă sare). Apoi se limpezesc în mai multe ape reci. Se face un sos din ceapa tocată. Cine doreşte poate adăuga puţină făină, suc de roşii, vin, ulei şi puţină apă sau supă concentrată de legume. Se introduc bamele în sos, se adaugă roşiile curăţate de pieliţă şi tăiate şi se fierb la foc mic cam 30 minute. Se bagă puţin la cuptor. Se adaugă sare, suc de lămâie şi verdeaţă tocată. Se mănâncă rece sau caldă.

Mâncare de cartofi şi dovlecei

0,5 kg cartofi, 0,5 kg dovlecei, 1-2 cepe, 100 ml suc de roşii, 1 ardei gras, 2 legături verdeaţă (mărar, pătrunjel, busuioc sau rosmarin), puţin piper boabe, nucşoară, sare de mare, 100 ml ulei presat la rece.

Se căleşte în puţină apă 1 ceapă tocată, se adaugă dovleceii tăiaţi cubuleţe, cartofii fierţi şi copţi înainte (apoi curăţaţi şi tăiaţi cubuleţe), suc de roşii, ardeiul tăiat felii, nucşoară şi câteva boabe de piper. Când se opreşte focul, se adaugă verdeaţa mărunt tăiată, sare de mare şi ulei presat la rece.

Mâncare de cartofi şi ţelină cu măsline

3 ţeline mijlocii, 3 cepe mari sau 6 fire ceapă verde, 7 cartofi săpunari (nu se sfărâmă), 150-200 g măsline, 100 ml suc de roşii sau 300 g roşii, 250 ml supă sau apă, 1 foaie dafin, sare, 150 ml ulei, 1 legătură mărar sau pătrunjel verde.

Se spală măslinele şi se pun la desărat. Curăţăm şi tăiem ţelinele felii. Ceapa tăiată mărunt şi ţelina tăiată felii se înăbuşă în ulei. Adăugăm cartofii tăiaţi cubuleţe şi stingem cu o cană de supă de zarzavat sau apă călduţă. Lăsăm să fiarbă la foc mic până ce ţelina

Scanned with OKEN Scanner

și cartofii au fiert, iar zeama a scăzut. Se toarnă suc de roșii și se adaugă măslinele. Se mai fierb puțin și se bagă la cuptor, pentru gratinare. Înainte de a servi, presărăm mărar sau pătrunjel verde mărunt tăiat.

Mâncare de castraveți acri

12 castraveți murați mărișori, 2-3 cepe, 0,5-1 l suc de roșii, 1 lingură (plină) făină, 1 legătură verdeață (tarhon, mărar), 100 ml ulei, sare, 1 foaie dafin, 1 linguriță boia dulce sau puțin gogoșar.

Se toacă ceapa și se călește în ulei cu puțină apă. Se adaugă castraveții tăiați cubulețe și puțină apă. Când sunt aproape fierți, se pun sucul de roșii și făina. În loc de făină, se pot pune cartofi tăiați cubulețe. După ce au fiert castraveții (și cartofii) și s-a legat sosul, se oprește focul, se pune verdeața tocată și se potrivește gustul de sare.

Mâncare de dovlecei și țelină cu măsline

Modul de preparare este la fel ca în rețeta „Mâncare de cartofi și țelină cu măsline". Dovleceii trebuie să fie în cantitate dublă față de țelină. Ei se pun la fiert când țelina este aproape fiartă. Persoanele bolnave trebuie să folosească ulei de măsline la gătit.

Mâncare de fasole verde pentru iarnă

5 kg fasole grasă galbenă, 3 kg roșii, 6 cepe, 300 ml ulei, sare.

Se curăță legumele și se spală. Fasolea se taie bucăți, roșiile și ceapa se taie felii. Se pun legumele în cratiță, se toarnă uleiul și se fierb înăbușit, sub presiune. Când au fiert, se toarnă mâncarea în borcane, care se închid cu capace și se fierb la *bain-marie*. Iarna se consumă încălzită, cu verdeață (mărar, pătrunjel) presărată deasupra.

Mâncare de prune uscate

500 g prune uscate, 2 cepe, 100 ml ulei, 50-100 g zahăr, 50 g făină, 1/2 lămâie (facultativ), sare.

Prunele se înmoaie în apă rece câteva ore sau în apă călduță 1/2 h și apoi se scurg. Ceapa se înăbușă în ulei, se stinge cu apă și se adaugă prunele. Se face un sirop de zahăr din 50-100 g zahăr și 200 ml apă, se adaugă făina și se toarnă peste prune. Se fierb 1/2 h până se umflă prunele, se adaugă facultativ zeama de lămâie, sare și se oprește focul.

Mâncare de țelină

1 kg țelină, 1 ceapă, 50 g făină, 1 linguriță zahăr, 100 ml vin dulce, 200 g roșii sau o cană cu suc de roșii, 1 legătură pătrunjel verde, sare, 100 ml ulei.

Se taie țelina felii. Ceapa se taie mărunt și se înăbușă în ulei cu puțină apă. Se adaugă făina, se stinge cu apă și se pune în sos țelina. Se lasă să fiarbă la foc mic, până ce țelina este aproape fiartă. Se adaugă roșiile curățate de pieliță și tăiate cubulețe. Cine dorește

Scanned with OKEN Scanner

adaugă în ea şi 1 linguriţă zahăr, vin şi sare. Se bagă puţin la cuptor până când zeama a scăzut. Înainte de a servi, se presară cu pătrunjel verde mărunt tăiat.

Mâncare de ţelină cu ciuperci

4 ţeline mijlocii, 2 cepe, 1 linguriţă făină integrală, 1/2 lămâie, 400 g ciuperci, 100 ml suc de roşii sau 150 g roşii, sare de mare, 100 ml vin, piper, 1 foaie dafin, 400 ml apă sau supă de zarzavat, 100 ml ulei presat la rece, pătrunjel şi mărar verde.

Se curăţă ciupercile şi se spală. Ţelinele se curăţă şi se taie felii. Ceapa se toacă şi se căleşte în ulei (foarte puţin timp), ca să-şi dezvolte aroma. Ţelina şi ciupercile tăiate felii se înăbuşă în ceapa călită. Se adaugă făina şi se stinge cu vin, supă de zarzavat sau apă călduţă. Se lasă să fiarbă la foc mic, până ce ţelina este fiartă şi zeama a scăzut. Se toarnă suc de roşii, se adaugă piper şi dafin şi se aşază deasupra felii de lămâie curăţate de coajă. Se mai fierbe puţin şi se bagă la cuptor, pentru gratinare. Înainte de a servi, se presară mărar şi pătrunjel verde mărunt tăiat. Se serveşte caldă.

Obs.: După ieşirea din post, se poate servi cu smântână.

Mâncare de urzici

1 kg urzici, 3 cepe sau 2 legături ceapă verde, 2 linguri făină, 100 ml ulei, sare, mărar, pătrunjel, 1 căpăţână usturoi, leurdă sau hrean ras.

Se opăresc urzicile (spălate bine în mai multe ape) în puţină apă clocotită. Această apă se va păstra după strecurarea urzicilor. Se căleşte ceapa mărunt tăiată în ulei, se lasă să-şi dezvolte aromele timp de 1 minut, apoi se stinge cu puţină apă. Se adaugă făina şi se amestecă repede, ca să nu se formeze cocoloaşe. Se pun urzicile opărite (care au fost strecurate) peste sosul de ceapă şi se adaugă o cană din zeama de la urzici. Se lasă să fiarbă amestecând ca să nu se prindă şi adăugând după necesitate zeama de urzici. Când au fiert urzicile, se adaugă verdeaţa tăiată mărunt şi sare. Se opreşte focul şi se serveşte cu mămăliguţă caldă, mujdei de usturoi sau hrean ras.

Mâncare de vinete

1 kg vinete, 3 cepe mari, 1/2-1 kg ardei graşi, 8 roşii, 100 ml ulei, condimente la alegere.

Condimente: câţiva căţei de usturoi, cimbrişor, maghiran, pătrunjel verde, mărar, tarhon, piper, sare.

Se pot pune la mâncare ardei cruzi sau copţi. Mâncarea iese mai gustoasă cu ei copţi. Ardeii se coc în cuptor, se presară cu sare şi se lasă într-o cratiţă acoperiţi 1 h. Astfel se curăţă mai uşor de pieliţe. Vinetele se pot opări în apă clocotită sau se pot coace pe flacăra de la aragaz. Şi de data aceasta sunt de preferat vinetele coapte, deşi necesită mai mult timp de pregătire. Vinetele se coc pe ochiul de la aragaz, se curăţă şi se lasă la scurs. Pentru a evita murdărirea aragazului cu zeama de la vinete, în jurul diuzelor la ochiurile aragazului se pun foiţe de staniol (se găuresc foile de staniol pe mijloc, după mărimea diuzelor). Ardeii se decojesc şi se rup în fâşii subţiri. Vinetele se taie în felii,

Scanned with OKEN Scanner

li se dă un praf de sare și se lasă să se scurgă. Ceapa rasă sau tocată mărunt se înăbușă în ulei cu puțină apă. Se adaugă vinetele și ardeii grași, înăbușindu-se împreună cu ceapa 3-4 minute. Se pun apoi roșiile curățate de pieliță și tăiate mărunt, piperul, dacă este necesar o ceșcuță de apă, și se lasă să fiarbă la foc moale. Când legumele au fiert, se adaugă usturoiul pisat, sarea și alte condimente (pătrunjel, mărar etc.). Se lasă să dea un clocot. Mâncarea este foarte bună și rece.
O altă metodă de preparare este de a opări în apă cu sare, 5 minute, felii rotunde de vinete de 1 cm grosime și de a pune în cratiță straturi alternative de vinete, roșii, ceapă tăiată peștișori, ardei gras tăiat felii, căței de usturoi, verdeață tocată, sare, piper. Se toarnă deasupra puțin ulei și se dă la cuptor la foc moale. Se presară deasupra pătrunjel tocat. Se servește rece.

Obs.: După ieșirea din post, mâncarea se poate servi cu cașcaval ras deasupra.

Musaca de vinete, cartofi, dovlecei sau țelină

3-4 vinete potrivite, 10 gogoșari, 1 kg roșii, 4 cepe, 1 căpățână usturoi, sare, ulei, verdeață (mărar, pătrunjel).

Vinetele se coc pe ochiul de la aragaz. Pentru protecție față de eventuala zeamă lăsată de vinete, se pune câte o folie de staniol găurită în centru în jurul fiecărui ochi de la aragaz. Gogoșarii se coc pe o tavă în cuptor, se scot, se presară cu sare și se țin minimum 30 minute într-o cratiță acoperită cu capac, pentru a se curăța mai ușor. Se curăță vinetele și gogoșarii. Se taie felii vinetele, gogoșarii, ceapa, roșiile, usturoiul, verdeața se toacă, și se pun apoi straturi alternative într-un vas uns cu ulei. Printre straturi, se presară puțină sare. Vasul se introduce în cuptor 30 minute.
Musacaua se poate face și cu vinetele opărite, tăiate felii, sărate și scurse. Gogoșarii se pot pune și cruzi, tăiați felii.
La fel se poate prepara și musacaua de cartofi, dovlecei sau țelină. Aceste legume se fierb în abur sau, tăiate felii, se trec prin ulei încins. Se pun în straturi alternative cu restul ingredientelor, ca și vinetele.

Obs.: La ieșirea din post, musacaua se poate servi cu cașcaval ras deasupra și pătrunjel tocat.

Papanași de cartofi

Cartofi, făină, drojdie de bere, puțină sare, margarină, ulei.

Se curăță cartofii cruzi de coajă și se pun în apă rece. Se dau repede pe răzătoare, ca să nu se oxideze, se pun în castron și se adaugă drojdia de bere înmuiată în 1/4 apă rece, sare și făină. Se freacă bine, se acoperă și se pun la loc cald, să crească. Se iau apoi papanașii cu lingura înmuiată în grăsime și se prăjesc în grăsime încinsă. Se servesc fierbinți cu margarină.

Obs.: La ieșirea din post, se poate pune în compoziție 1 ou și se pot servi cu smântână sau unt.

Scanned with OKEN Scanner

Plachie de praz

1 kg praz, 4 cepe, 1 căpăţână usturoi, 500 g roşii sau 400 ml suc de roşii, 250 ml supă de legume, 150 ml ulei, 1 legătură verdeaţă (pătrunjel), sare, câteva boabe piper.

Se taie ceapa şi prazul felii subţiri, se înăbuşă puţin în ulei, se adaugă supa de legume, roşiile decojite şi tăiate cubuleţe sau sucul de roşii şi piperul. Se fierb sub capac 20 minute. Se adaugă verdeaţa tocată, sarea, usturoiul feliuţe şi se introduce totul în cuptor, până scade lichidul. Se serveşte cu cartofi fierţi sau mămăliguţă.

Praz cu ciuperci

500 g ciuperci, 4-5 fire mari de praz, sare, piper, 250 ml suc de roşii, 1 linguriţă zahăr.

Ciupercile curăţate şi spălate se înăbuşă în ulei cu puţină apă. Prazul curăţat se taie bucăţi de 3 cm şi se adaugă peste ciuperci. Se adaugă sucul de roşii, zahărul, sarea şi piperul. Se introduce în cuptor.

Soté de morcovi

1 kg morcovi, 80 g zahăr, sare, 100 ml ulei.

Se curăţă morcovii prin frecare cu o perie de plastic şi se taie fideluţă sau felii foarte subţiri. Se pun să fiarbă în 500 ml apă, împreună cu zahărul, sarea şi uleiul. Se lasă să fiarbă până se înmoaie morcovii şi apa a scăzut.

Obs.: Cei bolnavi pun ulei presat la rece, miere şi sare de mare după ce s-a oprit focul. După ieşirea din post, se poate pune unt în loc de ulei după ce s-a stins focul.

Spanac cu ciuperci

1 kg spanac, 300 g ciuperci, 2 cepe sau 2 fire praz, câţiva căţei de usturoi sau leurdă, 100 ml ulei, 1 cană supă de legume sau apă, 1/2 lămâie, sare.

Spanacul bine spălat se opăreşte şi se scurge. Ceapa (sau prazul tăiat feliuţe) se înăbuşă puţin în ulei şi se stinge cu supă sau apă. Se adaugă ciupercile tăiate felii şi spanacul. După câteva clocote, se adaugă usturoiul tocat, felii de lămâie curăţată de coajă şi seminţe şi se introduce totul în cuptor, pentru gratinare. Se serveşte rece.

Tocăniţă de ceapă

5 cepe, 3 ardei sau gogoşari, 6 roşii mari, 1 linguriţă boia dulce, 1 morcov, sare, ulei, 1 linguriţă zahăr, câteva boabe piper, 1 lingură făină, 1 legătură mărar şi pătrunjel, facultativ 2-3 căţei usturoi.

Se taie ceapa solzişori, ardeii şi roşiile feliuţe, morcovul se rade. Se călesc ceapa şi morcovul în ulei cu puţină apă, se adaugă ardeii, usturoiul, zahărul, sarea, piperul, boiaua. Apoi se pun roşiile şi făina diluată cu puţină apă. Când totul este fiert, se pune verdeaţa tocată şi se opreşte focul. Se serveşte cu mămăliguţă.

Scanned with OKEN Scanner

Tocăniță de ciuperci cu mămăliguță

1 kg ciuperci, 50 g făină, 150 ml ulei, 5 cepe mari sau mai multe fire (10-15) ceapă verde, 4-5 căței de usturoi sau leurdă, 2 linguri făină, 500 g roșii, piper, 2 legături verdeață (mărar, pătrunjel), sare.

Facultativ : un pahar de vin alb sec, 100 g ardei grași, 100 g morcovi.

Se călește ceapa în ulei cu apă, se adaugă morcovii rași (opțional), ciupercile tăiate *julienne*, ardeiul tăiat la fel (opțional). Se acoperă cratița cu capac și se lasă să fiarbă până se înmoaie ciupercile. Se adaugă roșiile decojite și tăiate, făina, piperul și se mai lasă puțin. Dacă se poate, se adaugă un pahar de vin alb sec. La sfârșit, se pun mujdeiul de usturoi și verdeața tocată (în special mărar). Se mănâncă alături de mămăliguță caldă.

Obs.: După ieșirea din post, se pot servi cu smântână.

Varză călită

2 verze murate sau dulci, 2 cepe, 150 ml ulei, 400 ml suc de roșii sau 500 g roșii, boia de ardei sau pastă de gogoșari, circa 10 boabe piper, cimbru sau busuioc, 500 ml borș sau zeamă de varză pentru varza dulce ; 500 ml apă pentru varza acră.

Dacă se folosește numai varză dulce, aceasta se desparte în două și se taie fideluță. Se presară cu puțină sare, se lasă 1/2 h, după care se freacă și se stoarce.
Dacă se folosește varza acră, se taie fâșii subțiri, apoi se scurg. Ceapa se toacă mărunt și se călește în ulei 1 minut, ca să-și dezvolte aromele, apoi se toarnă 100 ml apă. Se adaugă varza. Este bine să se intercaleze varză acră cu varză dulce.
Dacă se folosește numai varză dulce, aceasta se acrește cu borș sau zeamă de varză. Dacă se folosește varză acră sau combinația de varză dulce și acră, se va fierbe numai în apă. Nu se pune multă apă la fiert. Varza trebuie să fiarbă mai mult în abur. Se presară boabe de piper, se pun deasupra suc de roșii sau roșii tăiate felii, pastă de gogoșari sau boia de ardei și cimbru. Se fierbe totul ca să se înmoaie varza. La sfârșit, se dă vasul la cuptor.

Obs.: După ieșirea din post, se poate servi cu smântână. Varza roșie se pregătește cu un sos din 1 pahar vin roșu și 1 linguriță făină.

Varză cu cartofi

1 varză mică murată, 1/2 varză dulce, 5-6 cartofi, 1 ceapă, 250 ml suc de roșii sau 2-3 roșii, piper, sare, un praf de zahăr, 3 linguri ulei.

Cartofii se fierb în coajă. Varza se toacă fideluță. Ceapa se toacă și se călește în ulei cu puțină apă. Se pune peste ceapă varza, se amestecă și se lasă să se înmoaie, adăugând și puțină apă. Se adaugă cartofii curățați și tăiați cubulețe, sucul de roșii, piper și zahăr după gust.

Obs.: Primăvara se scoate restul de varză din butoi și se bagă la congelator foi de varză rulate în pachețele și, separat, varză tocată. Astfel, vom avea tot anul varză murată. Zeama de varză se poate păstra mult timp dacă se pune în sticle la frigider.

Scanned with OKEN Scanner

Vinete împănate

1-1,5 kg (5-7 bucăţi mici) vinete de aceeaşi lungime, 1 kg ceapă (cam 8 cepe), 1 kg roşii, 1-2 ardei graşi, 100 g (2 bucăţi) morcovi, 50 g ţelină (1/2-1 bucată), 250-300 ml ulei, 1/2 legătură pătrunjel, 3-4 legături mărar, 200 ml suc de roşii sau 5-6 linguri suc de lămâie, 1 fir cimbru, 100 g usturoi (cam 20 căţei de usturoi), 200 ml vin, puţin piper boabe sau măcinat, sare de mare, frunze şi cozi de ţelină, 1 linguriţă zahăr, 200 ml ulei.

Facultativ: 100 g măsline negre desărate prin opărire.

Se taie cotorul fără a atinge leguma. Se curăţă câte o fâşie de coajă pe fiecare dintre cele 4 părţi. Cu un cuţit cu vârf ascuţit, se despică fiecare vânătă în lungime pe locurile curăţate de coajă (în 4) fără a ajunge la extremităţi (vârf şi coadă). Se opăresc în apă fierbinte cam 10 minute, se scot din apă, se scurg bine, presându-le între două funduri de lemn înclinate, pentru a se elimina sucul amar şi toxic. Se împănează apoi cu o parte din usturoi.

Se curăţă ceapa şi se taie peştişori. Se înăbuşă (puţin timp) 500 g ceapă în ulei, se adaugă puţină apă şi ardeii, morcovii, ţelina – toate rase. Se lasă să fiarbă 30 minute pe foc potrivit, până se evaporă apa. Se adaugă usturoiul zdrobit, piperul şi o parte din mărarul tocat. Se lasă să mai fiarbă puţin la foc mic. Se ia vasul de pe foc şi se umplu cu această compoziţie vinetele prin crestăturile făcute. Dacă mai rămâne umplutură, aceasta se pune pe fundul tăvii unse cu ulei, pe care se vor aşeza vinetele.

Se porneşte cuptorul. Se leagă vinetele cu crenguţe de ţelină sau pătrunjel, eventual opărite. Se spală roşiile, se taie în felii egale, cam de 1/2 cm.

Se pune restul de ceapă şi umplutură pe fundul unei tăvi unse cu ulei. Se aşază vinetele pe patul de ceapă. Se introduc şi roşiile între lamelele vinetelor sau se pun direct în tavă. Se toarnă vinul, puţin zahăr, restul de ulei, foaia de dafin şi sucul de roşii sau de lămâie amestecat cu apă sau vin.

Se bagă tava la cuptor şi se lasă la foc mic să se coacă 15 minute. Se presară deasupra pătrunjelul, restul de mărar şi cimbrul, toate bine tocate. Se adaugă şi măslinele. Se stropesc cu sosul format şi se mai lasă 30 minute. Se servesc calde sau reci. Pot fi asezonate cu puţin pătrunjel verde tocat.

Vinete à la grecque

1 kg vinete, sare, 500 g roşii, 1 linguriţă zahăr, 2 căpăţâni usturoi, verdeţuri (pătrunjel, mărar), 1 lămâie, 150 ml untdelemn de măsline, piper.

Se curăţă vinetele, se taie felii rotunde. Se opăresc în apă clocotită cu sare şi se lasă 10 minute să se scurgă. Feliile de vinete se zvântă de apă, folosindu-se un ştergar. Se taie roşiile curăţate de pieliţe în felii rotunde. Se încinge uleiul. Se prăjesc vinetele pe ambele părţi, apoi se aranjează pe farfurii. Se prăjesc şi roşiile, se sărează, se piperează, se adaugă verdeaţa, zahărul şi usturoiul. Se lasă pe foc, ca să se înmoaie usturoiul. Sosul se toarnă peste vinete, împărţindu-se egal, se presară cu verdeţuri şi suc de lămâie sau felii de lămâie. Cine preferă caperele poate să le presare deasupra. Vinetele se servesc reci.

Scanned with OKEN Scanner

Vinete cu usturoi

Vinete, usturoi, ceapă, sare, piper, ulei.

Vinetele se coc, se curăţă, se scurg de zeamă. Se face mujdei de usturoi din 4-5 căţei/vânătă. Se despică vinetele în două şi se pune mujdeiul la mijloc. Se călesc 2 cepe tăiate mărunt şi se adaugă vinetele cu mujdei, fără a le tăia. Se presară piper şi sare. Se acoperă vasul cu un capac. Vinetele se rumenesc pe ambele părţi. Se consumă cu mămăligă sau pâine.

Vinete marinate cu roşii şi măsline

1 kg vinete, 3 cepe, sare, 4 linguri făină, 100 ml ulei, 250 g roşii, 200 g măsline, 3 linguri oţet alb, 2 căţei usturoi, sare, piper, 1/2 legătură busuioc.

Vinetele se curăţă de coajă din loc în loc şi se taie în felii rotunde. Se sărează pe ambele părţi şi se lasă să stea 1/2 h. Se absorb cu un şerveţel, se tăvălesc prin făină şi se prăjesc în ulei încins. Se scufundă roşiile în apă clocotită, pentru a se curăţa mai uşor, se taie în cuburi mici. Se taie ceapa mărunt, se căleşte în ulei 1 minut, se adaugă măslinele desărate, roşiile, oţetul îndoit cu apă, usturoiul pisat sau ras, se gustă de sare şi piper. Busuiocul mărunţit se amestecă apoi cu roşiile şi cu marinata de oţet cu ulei. Se pune sosul cu măsline peste vinetele prăjite.

Zacuscă de ciuperci

500 g ciuperci, 500 g ceapă, 300 g măsline, 250 ml ulei, 1 l suc de roşii, 100 ml vin, piper, verdeaţă (pătrunjel), sare, lămâie, supă de zarzavat sau apă.

Ceapa tăiată fin se căleşte în ulei foarte puţin apoi se adaugă ciupercile curăţate şi tăiate felii. Se stinge cu vin şi se adaugă măslinele opărite înainte pentru desărare, apoi sucul de roşii, piperul şi, dacă mai este cazul, se toarnă supă sau apă. Se bagă puţin la cuptor. Se serveşte rece, cu verdeaţă presărată şi cu felii de lămâie.

Obs.: Ceapa se poate coace întreagă în cuptor, apoi se curăţă şi se taie mărunt. Este mai gustoasă.

Zacuscă de ciuperci şi gogoşari

50 gogoşari, 2 kg ardei capia roşii, 1 kg ciuperci, 1 kg ceapă, 2 l suc de roşii, 1 l ulei, 1 foaie de dafin, sare, 10 boabe piper, 2 linguri miere sau zahăr.

Ciupercile se curăţă, se taie felii şi se călesc în ulei. Se adaugă piper.
Se coc gogoşarii puşi pe o tavă în cuptor şi se pregătesc ca la reţeta „Zacuscă de gogoşari". Se pun la fiert într-un vas aşezat pe o tablă groasă, la foc mic, adăugând boabele de piper, foaia de dafin, ceapa tocată şi sucul de roşii. Se amestecă şi, când au fiert şi zeama a mai scăzut, se adaugă ciupercile şi sarea. Se lasă să clocotească, apoi se opreşte focul şi se adaugă zahărul. Se pune în borcane când s-a mai răcit şi se fierbe la *bain-marie* timp de 35-40 minute. Vezi şi „Zacuscă de vinete şi gogoşari".

Obs.: Ceapa se poate coace întreagă în cuptor, apoi se curăţă şi se taie mărunt. Este mai gustoasă.

Scanned with OKEN Scanner

Zacuscă de vinete şi gogoşari

40 gogoşari mari, 10 ardei graşi verzi, 15 vinete mari, 1 1/2 kg ceapă, 5 kg roşii, 10-15 boabe piper, 2-3 foi de dafin, sare, 1- 1 1/2 l ulei, 2 legături pătrunjel verde.

Facultativ : 2 linguri zahăr.

Se coc vinetele, se curăţă, se mai lasă să stea, se scurge zeama (care este toxică şi iute) şi se taie felii. Se coc gogoşarii şi ardeii (pe plită sau într-o tavă în cuptor). Se sărează şi se ţin acoperiţi 1/2 h, ca să se cureţe mai uşor coaja. Se curăţă de pieliţe şi seminţe, evitând contactul cu apa, şi se taie în felii. Ceapa tăiată fin se căleşte în ulei amestecat cu zeama care se scurge de la gogoşari, se adaugă treptat vinetele, gogoşarii şi ardeii, sucul de roşii şi se mai ţin pe foc. Apoi se adaugă piper, dafin, zahăr şi sare. Când uleiul se ridică, este gata. Se adaugă pătrunjel mărunt tăiat. Se mai lasă puţin şi se opreşte focul. Zacusca se pune în borcane de 400 g, se acoperă cu 2 rânduri de celofan umezit, se leagă cu sfoară subţire udată sau se acoperă cu capace de tablă bine închise, iar borcanele se fierb în abur timp de 1/2 h după apariţia primelor clocote. Simplu de folosit sunt borcanele cu capac înşurubat (de miere). Se lasă să se răcească în apă, apoi se scot şi se păstrează în cămară. Altă metodă, pentru perioade mai scurte de păstrare : se pune compoziţia clocotită în borcane, se acoperă cu capace sau celofan ca la prima metodă şi se învelesc cu pături groase, unde se lasă până se răcesc (minimum 24 h).

Obs. : Ceapa se poate coace întreagă în cuptor, apoi se curăţă şi se taie mărunt. Este mai gustoasă.

Mâncare cu leguminoase

Gulaş de leguminoase

0,5-1 kg leguminoase (fasole boabe, mazăre etc.), 2-4 cepe, 1/2-1 lingură boia de ardei dulce, 3-4 linguri ulei, sare, piper.

Se curăţă, se spală şi se pun la înmuiat în apă leguminoasele uscate (peste noapte). Se scurg a doua zi. Fasolea se opăreşte de două ori, aruncând apa. Ceapa curăţată şi spălată se taie peştişori şi se căleşte în ulei doar cât îşi dezvoltă aroma, apoi se adaugă puţină apă şi se mai fierbe 1 minut. Se adaugă leguminoasa aleasă, piper, boia, apă cât să le acopere. Se lasă să fiarbă bine, până ce apa a scăzut complet. Se pune sare. La mazăre se adaugă 1 linguriţă zahăr şi puţin unt în zilele în care nu se ţine post. Mazărea se poate asocia cu orez fiert (pilaf) sau cartofi. Gulaşul se serveşte cald sau rece.

Iahnie de fasole boabe

1 kg fasole boabe, 2 morcovi, 1 rădăcină păstârnac sau 1/2 ţelină, 3 cepe, 200 ml ulei, 2 ardei graşi sau 2 gogoşari ori 1 linguriţă boia de ardei, 500 ml suc de roşii, 2 linguri vin, condimente, sare.

Facultativ : zeamă de lămâie ; 2-3 căţei de usturoi.

Condimente : 2 foi de dafin, câteva boabe piper, 1-2 cuişoare, 1 fir de cimbru, rosmarin sau salvie, verdeaţă (pătrunjel, mărar sau tarhon).

Scanned with OKEN Scanner

Fasolea, ținută peste noapte în apă rece la înmuiat, se opărește de două ori. Se înăbușă ceapa tocată în ulei, se lasă până își dezvoltă aromele fără să se îngălbenească și se fierbe în continuare cu puțină apă. Se adaugă fasolea boabe și puțin zarzavat (morcov, țelină, păstârnac) ras sau doar morcovii rași sau tăiați felii, cuișoarele (după gust), foile de dafin, câteva boabe de piper, cimbru, rosmarin sau salvie, 1/2 l apă. Când fasolea este aproape fiartă, se pun ardeii tăiați felii, sucul de roșii și vin.
După ce scade mâncarea și fasolea este fiartă, se adaugă cimbru, sare, suc de lămâie (facultativ) și suc de roșii. Se mai lasă să fiarbă puțin în cuptor. După ce s-a oprit focul, se adaugă verdeața tocată și se lasă vasul acoperit cu capac cel puțin 1/2 h. Se poate consuma și rece.

Mazăre franțuzească

1 kg mazăre verde, 12 cepe mici noi, 1 salată, 60-100 ml apă, 100 ml ulei, 1 lingură zahăr, condimente, sare.

Condimente : 2 legături pătrunjel, opțional cimbru sau busuioc.

Se taie ceapa mărunt și se înăbușă în ulei cu puțină apă. Sub cratiță se pune o tablă. Se adaugă mazărea, zahărul și se lasă să fiarbă sub capac. Din când în când, se adaugă câte 1 lingură apă, după necesitate. Mazărea trebuie să fie scăzută, cu puțină apă. Când aproape a fiert, se adaugă salata tăiată fâșii nu prea subțiri, opțional cimbru sau busuioc și puțină sare. Când totul a fiert, se presară pătrunjel tăiat fin și se oprește focul. Se mai lasă acoperit 15 minute.

Obs. : La ieșirea din post, când se ia de pe foc, se mai adaugă 1-2 linguri de unt.

Mazăre verde soté

2 kg mazăre, 100 ml ulei, 1 linguriță făină, 100 g zahăr, condimente, sare.

Condimente : 2 legături mărar tocat, puțin pătrunjel, rosmarin, salvie sau busuioc.

Se fierbe mazărea în ulei cu puțină apă, se adaugă făină, zahăr, salvie, busuioc sau rosmarin și puțină sare. Din când în când, se adaugă apă, după necesitate. Mazărea trebuie să fie scăzută, cu puțină apă. Când a fiert, se oprește focul și se adaugă 2 legături mărar și pătrunjel tocat. Se mai lasă acoperit.

Obs. : Cei bolnavi vor pune miere, sare de mare și ulei presat la rece în farfurie. Mazărea se fierbe în apă.

Musaca de cartofi cu linte

500 g cartofi, 200 g linte, 2-3 cepe, 1 lingură pesmet, 250 ml suc de roșii, sare, piper, 3 linguri ulei, verdeață, cimbru, 1 foaie de dafin, opțional puțină coajă de lămâie.

Lintea se spală, se lasă câteva ore la înmuiat (peste noapte) în apă rece, apoi se scurge și se fierbe în altă apă cu foaia de dafin și coaja de lămâie. Când este fiartă, se trece prin mașina de tocat sau se pasează în alt mod. Mâncarea se poate face și cu lintea nepasată. Se fierb cartofii în coajă, se curăță și se taie felii. Ceapa se taie mărunt și se înăbușă în

Scanned with OKEN Scanner

ulei puţin timp, ca să-şi dezvolte aroma, fără să-şi schimbe culoarea. Se adaugă lintea, se mai ţine puţin pe foc, apoi se sărează şi piperează. Se unge o cratiţă cu ulei, se presară pesmet, se aşază un rând de cartofi, unul de linte, cimbru, verdeaţă. Se repetă. Se toarnă sucul de roşii şi se dă totul la cuptor.

Păstăi de bob prăjite

1 kg păstăi de bob tinere şi fragede, 4-5 linguri ulei, 1 ceapă, sare, mujdei de usturoi.

Ceapa se toacă şi se înăbuşă puţin în ulei. Păstăile tinere se pun la fiert în apă clocotită, atât cât să le acopere, sub capac. Când sunt aproape fierte, se scurg de apă şi se pun peste ceapă, ca să se prăjească. Din când în când, se pune câte puţină apă în care au fiert păstăile. Când păstăile sunt fierte bine, se ia capacul de pe vas, ca să scadă mâncarea. Se serveşte fierbinte, cu mujdei de usturoi deasupra şi cu mămăliguţă.

Piure de mazăre verde

1 kg mazăre, 2 cepe mici, 100 ml ulei, sare, 1 lingură zahăr.

Se fierbe mazărea în apă cu zahăr. Când s-a înmuiat, se trece prin sită, robot sau dispozitivul de făcut suc de roşii ataşat la maşina de tocat. Se înăbuşă o ceapă tocată în ulei, până îşi dezvoltă aromele, fără a se îngălbeni (1 minut), se pune foarte puţină apă şi se căleşte în continuare până s-a înmuiat bine ceapa, iar apa a scăzut. Ceapa călită fără apă se pune în piureul de mazăre şi se amestecă. Deasupra se pune altă ceapă tăiată solzi şi înăbuşită în ulei, dar fără a o rumeni (altfel irită stomacul).

Obs.: Cei bolnavi vor înăbuşi ceapa în puţină apă. În piureul de mazăre vor pune foarte puţină miere, sare de mare, apoi ulei presat la rece. Se amestecă, iar deasupra se pune ceapa călită tot în apă.

Plachie de fasole boabe

1 kg fasole boabe, 5 cepe, 100 ml ulei, 2 ardei graşi sau 2 gogoşari ori 1 linguriţă boia de ardei, 250 ml suc de roşii, 2 linguri vin, condimente.

Condimente: 2-3 foi de dafin, câteva boabe piper, 1-2 cuişoare, 1 căpăţână usturoi sau leurdă, 1 fir de cimbru, verdeaţă (pătrunjel, mărar sau tarhon), sare.

Fasolea ţinută peste noapte în apă rece la înmuiat se opăreşte de două ori. Se înăbuşă ceapa tocată în ulei, se lasă până îşi dezvoltă aromele fără să se îngălbenească şi se fierbe în continuare cu puţină apă. Se adaugă fasolea boabe, cuişoarele (după gust), foile de dafin, câteva boabe de piper, 1/2 l apă. Când fasolea este aproape fiartă, se pun ardeii tăiaţi felii, sucul de roşii şi vin.

După ce scade mâncarea şi fasolea este fiartă, se adaugă usturoi pisat, cimbru, sare şi suc de roşii. Se mai lasă să fiarbă puţin în cuptor. După ce s-a oprit focul, se adaugă verdeaţa tocată şi se lasă vasul acoperit cu capac cel puţin 1/2 h. Se poate consuma şi rece.

Scanned with OKEN Scanner

Plachie de năut

1/4 kg năut, 1-2 morcovi mari, 1 cartof mare, 1 căpățână usturoi, 30 ml ulei, 250 ml suc de roșii, 1 legătură mărar.

Năutul ținut peste noapte în apă rece la înmuiat se strecoară și se pune la fiert în altă apă. Cantitatea de apă trebuie să fie în așa fel încât năutul să fiarbă mai mult în abur. Într-o tigaie cu ulei se pun morcovul, cartoful și usturoiul, se lasă puțin să se înmoaie și se adaugă sucul de roșii, apoi se toarnă peste năutul fiert. După 1-2 clocote, se oprește focul și se adaugă mărar tocat.

Sarmale cu fasole boabe

300 g fasole, 300-400 g varză, 100 g ceapă, 250 g suc de roșii, ulei, verdeață (pătrunjel), sare.

Fasolea, înmuiată cu 12 h înainte și opărită de 2 ori, se fierbe și se dă prin mașina de tocat. Ceapa se toacă și se înmoaie puțin pe foc, apoi este amestecată cu fasolea. Se adaugă verdeață tocată și se amestecă bine. Se pune umplutura în foile de varză, făcându-se sarmale. Se așază în cratiță cu puțin ulei, printre sarmale punându-se fâșii de ardei dulce sau boia. Peste sarmale se toarnă suc de roșii. Se fierb la foc mic.

Preparate cu paste făinoase

Ardei umpluți cu arpacaș și ciuperci

12 ardei, 200 g arpacaș sau 250 g orez, 300 g ceapă, 1-2 morcovi, 1/4 țelină, 500 g ciuperci, 200 ml ulei, câte 1 legătură verdeață (pătrunjel și mărar), sucul de la 1 lămâie în umplutură cu 300 ml suc de roșii în sos sau 150 + 350 g roșii, sare, 1 linguriță zahăr, piper.

Facultativ : 100 g varză dulce.

Se taie căpăcelul în jurul codiței la ardei de aceeași mărime, se scoate și se curăță apoi ardeii de semințe. Se toacă ceapa, se călește în ulei cu puțină apă, se adaugă morcovii și țelina rase și, eventual, varză tăiată fideluță. Se mai călesc puțin, până se înmoaie zarzavatul. Se adaugă arpacașul (orezul) ales, spălat și înmuiat în prealabil în apă și ciupercile tăiate mărunt sau date prin mașina de tocat. Se toarnă treptat apă, până ce arpacașul (orezul) este fiert, dar cu bobul tare. Se mai adaugă 2-3 roșii curățate de pieliță și tăiate mărunt sau 100 ml suc de roșii. Vasul se poate pune, din momentul în care începe să clocotească, direct la cuptor. Când este gata, se ia de pe foc, se adaugă verdeață, sare, piper și se lasă să se răcorească. Pentru a micșora timpul de fierbere al ardeilor umpluți, ardeii se pot opări 2 minute. Se umplu ardeii cruzi sau opăriți pe trei sferturi, pentru că orezul se mai poate umfla la fiert, se acoperă cu căpăcelul de la ardei sau cu felii de măr, morcov, cartof sau roșie și se așază unul lângă altul în vasul uns cu ulei. Se toarnă peste ardei sosul făcut din 2 căni cu apă, 1 linguriță zahăr și suc de roșii.

Scanned with OKEN Scanner

Se lasă să dea un clocot pe ochiul de la aragaz şi se bagă vasul cu ardei la cuptor, la foc domol, până se înmoaie ardeii şi scade sosul. Se servesc şi reci.

Obs.: După ieşirea din post, se servesc cu smântână. Cu aceeaşi compoziţie se pot umple dovlecei, roşii, gulii etc.

Macaroane cu ciuperci

1/2 kg macaroane groase fără ou, 1 lingură sare, 1 lingură ulei, 3 cepe mari, 2 căţei de usturoi, 4-6 linguri ulei (preferabil de măsline), 500 g ciuperci, piper, 75 g praz subţire, 1 cană suc de roşii sau 500 g roşii, salvie, busuioc sau 1 legătură pătrunjel verde.

Se fierb macaroanele în apă cu sare şi, eventual, 1 lingură ulei (ca să nu se lipească), timp de 10 minute. Ceapa se înăbuşă în ulei puţin timp, se stinge cu puţină apă, se adaugă ciupercile curăţate şi tăiate felii mai mari. Prazul şi usturoiul se taie *julienne*, salvia şi busuiocul sau pătrunjelul, dacă sunt verzi, se taie mărunt. Se amestecă şi acestea cu ciupercile şi ceapa, se toarnă suc de roşii sau se pun roşiile curăţate de pieliţă (date pe răzătoarea mare, pentru a separa pieliţa, sau opărite şi răcite, pentru a fi curăţate), apoi se gustă de sare şi piper. Se pun într-o formă termorezistentă în cuptor.

Obs.: La ieşirea din post, putem presăra deasupra caşcaval sau telemea rasă şi se pot folosi spaghete cu ou în loc de macaroane.

Macaroane cu mazăre

1/2 kg macaroane groase, 1 lingură sare, 1 lingură ulei, 4 linguri ulei (preferabil de măsline), 500 g mazăre, sos béchamel de post (vezi reţeta la „Sosuri"), rosmarin, salvie sau busuioc.

Mazărea se fierbe şi se strecoară. Se fierb şi macaroanele în apă cu sare şi 1 lingură ulei timp de 10 minute. Se strecoară şi se clătesc cu apă rece, apoi se pun straturi alternative de mazăre uşor sărată, condimente şi macaroane, într-o tavă unsă cu ulei. Deasupra, se toarnă sos béchamel de post. Se introduc în cuptor, să se gratineze.

Obs.: La această reţetă, dacă se foloseşte mazăre uscată, trebuie să se pună accent pe ierburile aromate (de exemplu, rosmarin, salvie, busuioc) ce sunt obligatorii pentru a uşura digestia. Nu prea este o bună compatibilitate între leguminoase şi amidonoase. Mazărea verde este mai uşor digerabilă decât cea uscată.

Macaroane picante

400-500 macaroane scurte fără ou, 1 ceapă roşie de Făgăraş, 1 ardei gras roşu sau 1/2 gogoşar, 1-2 morcovi, 1/2 rădăcină mică păstârnac, 1/4 ţelină mică, 2-3 căţei usturoi, 1 ardei mic iute (roşu), 400-500 g roşii, 4-5 linguri ulei de măsline, piper măcinat, sare, 1/4 linguriţă zahăr.

Condimente: 1 legătură pătrunjel verde, busuioc, maghiran sau şovârf.

Ceapa şi usturoiul, curăţate, se toacă mărunt, legumele se taie cubuleţe, iar ardeiul iute curăţat de nervuri şi seminţe se taie fâşii subţiri. Toate acestea se călesc în ulei. Se

Scanned with OKEN Scanner

adaugă roşiile curăţate de pieliţă şi tăiate cubuleţe şi zahărul. Se fierb la foc mic, sub capac, foarte bine, amestecând din când în când. În acest timp, se fierb macaroanele în apă cu sare, se clătesc cu apă şi se strecoară bine. În sosul de roşii format, se adaugă pătrunjelul tocat, alte condimente (busuioc etc.), sarea şi piperul, după gust. Macaroanele fierte se servesc cu acest sos.

Obs.: La ieşirea din post, putem presăra deasupra caşcaval sau telemea rasă.

Macaroane cu nucă, mac şi gem

1 pachet macaroane, 1 cană nucă pisată, gem sau miere, mac, scorţişoară, 1 lingură margarină.

Se fierb macaroanele, se spală cu apă rece şi se scurg. Se amestecă apoi cu nucă, gem, scorţişoară şi margarină. Se pot da şi la cuptor 15 minute. Se servesc reci.

Macaroane cu salată creaţă

400 g macarone scurte fără ou, 1 ardei gras verde, 1 gogoşar sau 2-3 ardei capia roşii, 250 g roşii foarte mici, 1/2 salată verde creaţă, 3-4 căţei usturoi, 4-5 linguri ulei de măsline, piper măcinat, sare.

Condimente: busuioc, maghiran sau şovârf.

Se fierb macaroanele în apă cu sare. Se călesc usturoiul şi ardeii tăiaţi feliuţe în 3 linguri de ulei, timp de 8 minute. Se adaugă roşiile tăiate în două şi se mai lasă pe foc un minut, pentru ca acestea să se înmoaie. Se scurg macaroanele, lăsând puţină apă în care au fiert, şi se amestecă apoi cu legumele călite împreună cu sosul format. Se mai adaugă restul de ulei (1-2 linguri). Este de preferat uleiul în care s-a pus la macerat busuioc. Se sărează, piperează şi condimentează cu ierburile aromate.

Obs.: La ieşirea din post, putem presăra deasupra caşcaval sau telemea rasă. Gustul amărui al salatei creţe oferă un beneficiu sănătăţii, ajutând digestia.

Macaroane cu soia

1/2 kg macaroane groase, 1 lingură sare, 1 lingură ulei, tocăniţă cu soia (vezi reţeta în Partea I), sos béchamel de post (vezi reţeta la „Sosuri"), rosmarin.

Opţional: 1 vârf de cuţit boia de ardei iute.

Se fierb macaroanele în apă cu sare (opţional 1 vârf de cuţit boia de ardei iute) şi 1 lingură ulei, timp de 10 minute. Se limpezesc cu apă rece şi se scurg. În tava unsă cu ulei, se aşază jumătate din macaroane, tocăniţa cu soia, cealaltă cantitate de macaroane şi, deasupra, sosul béchamel. Se introduce totul în cuptor, ca să se rumenească.

Obs.: La această reţetă, ierburile aromate (de exemplu, rosmarin) sunt obligatorii pentru a uşura digestia.

Scanned with OKEN Scanner

Mămăligă prăjită

500 g mălai (cam 3 căni), 2,5 l apă, 1 linguriţă sare, ulei.

Se foloseşte mămăligă făcută cu o zi înainte, rece şi întărită.
Mămăliga se prepară astfel : se pune o cratiţă cu fund gros (de exemplu, de fontă) cu apă la fiert. Când apa este fierbinte, se pune puţin mălai, iar când clocoteşte, se pune mălaiul treptat (nu prea mult, deoarece, după răcire, mămăliga se îngroaşă), bătând cu un tel, ca să nu se facă cocoloaşe. Se lasă să fiarbă 15-20 minute, amestecând din când în când. Când s-a îngroşat suficient, se pune sare şi se amestecă. Este gata când se desprinde de pe margini şi este ca o cremă groasă (bine fiartă). Se opreşte focul şi se lasă acoperită. Când este rece şi suficient de tare ca să fie tăiată felii, se prepară. Se taie felii groase de 1 cm. Se prăjesc în tigaia cu ulei fierbinte. Se servesc cu fasole sau cu mazăre bătută.

Orez cu mere

500 g mere, 4 linguri zahăr, 1 cană orez, 2-3 linguri ulei, 1 lingură pesmet, puţină sare, scorţişoară.

Orezul se pune la înmuiat în apă. Se curăţă merele şi se taie felii. Se pun într-o cratiţă cu ulei şi 2 linguri de zahăr şi se ţin pe foc până se înmoaie. Cojile se pun la fiert în 0,5 l apă. Când au fiert, se strecoară zeama. Orezul se fierbe cu 2 căni de zeamă de coji de mere. Se adaugă sare şi 2 linguri de zahăr. Când a fiert, se opreşte focul. Într-o cratiţă unsă cu ulei şi tapetată cu pesmet se pun straturi alternative de orez şi mere, terminând cu orez. Se poate aromatiza cu scorţişoară. Se coace totul în cuptor, până se rumeneşte. Se poate servi cu orice sirop sau peltea.

Orez cu prune

300 g prune uscate, 4 linguri zahăr, 1 cană orez, 50 ml ulei.

Se pun separat la înmuiat în apă orezul şi prunele. După câteva ore, se scurg de apă. Prunele se fierb în apă. Într-o tigaie se arde puţin zahărul şi se stinge cu zeama de la prunele fierte. Într-o cratiţă se pune orezul cu ulei încins pe foc şi se adaugă siropul de zahăr ars. După puţin timp, se pun şi prunele. Dacă este necesar, se mai adaugă apă şi se bagă la cuptor până ce orezul este bine înmuiat.

Pilaf cu ciuperci, mazăre şi roşii

0,5 kg ciuperci, 300 g orez, 100 g ceapă (1-2 bucăţi), 500 g roşii, 400 g mazăre, 150 ml ulei, 1 l supă de legume, sare grunjoasă.

Se înăbuşă puţin ceapa în ulei, se toarnă puţină apă, se adaugă ciupercile tăiate feliuţe şi, după câteva minute, orezul înmuiat în apă cu câteva ore înainte. Se stinge din când în când cu apă sau supă. Se adaugă şi mazărea şi se lasă să fiarbă la foc mic, până când orezul şi mazărea sunt aproape gata. Roşiile se curăţă de pieliţă, se taie cubuleţe şi se pun în pilaf. Se pune restul de supă, se sărează şi se bagă în cuptor.

Scanned with OKEN Scanner

Pilaf de ardei cu ciuperci

500 g ardei, 100 g orez, 300 g ciuperci, 2 cepe, 500 g roşii, 400-500 ml supă concentrată de zarzavat sau apă, 100 ml ulei (preferabil de măsline), sare, piper măcinat, 1 legătură verdeaţă (mărar, pătrunjel verde).

Facultativ: 1 vârf de cuţit boia de ardei iute sau 2 linguriţe boia dulce; 2 căţei de usturoi, 2 linguriţe chimen, 3/4 pahar vin alb, 1-2 dovlecei mici, 150 g broccoli.

Se toacă ceapa, se căleşte puţin în ulei, se toarnă puţină apă şi se adaugă ardeii tăiaţi felii subţiri (dacă sunt copţi este mai bine) şi, eventual, usturoiul zdrobit şi chimenul. Se dă focul foarte mic, iar dacă vasul nu are fundul gros, se pune o tablă dedesubt. După circa 1 minut, se adaugă orezul care a fost înmuiat înainte, vinul, supa sau apa, şi se lasă să crească orezul. Când orezul este pe jumătate fiert (cu bobul încă tare), se adaugă roşiile curăţate de pieliţă şi tăiate mărunt sau sucul de roşii, ciupercile tăiate felii, sarea, boiaua şi piperul. Se lasă să dea în clocot, vasul fiind acoperit cu un capac. După circa 10 minute, se pot adăuga bucheţelele de broccoli şi dovleceii tăiaţi felii. Apoi se dă totul la cuptor pentru 5-10 minute. Când este gata, se presară verdeaţă. Se poate servi imediat sau rece.

Pilaf de spanac cu ciuperci

1 kg spanac, 500 g ciuperci, 2 cepe, 1 cană orez, ulei, sare, piper, 1 cană suc de roşii.

Se curăţă, se toacă şi se căleşte puţin ceapa în ulei. Se adaugă ciuperci tăiate feliuţe şi apă cât să acopere şi ingredientele care se vor mai pune. Spanacul spălat se opăreşte, se scurge şi se taie *julienne*. Se adaugă sucul de roşii, spanacul, orezul ales, spălat şi înmuiat în prealabil, se presară sare şi piper, se amestecă şi se lasă să mai dea 2-3 clocote la foc mic, vasul fiind acoperit cu capac. Dacă mai este nevoie, se adaugă apă fierbinte. Apoi se opreşte focul, neamestecând orezul, şi se lasă ca acesta să se umfle în continuare sub capac.

Pilaf ţărănesc

200 g orez, 2 cepe, 1 morcov mare, 1/2 ţelină, 1/2 păstârnac, 100 g ciuperci, 3 roşii mari, puţină supă concentrată, 50 ml ulei, verdeaţă, sare.

Facultativ: 1 ardei şi usturoi sau 1 vârf de cuţit boia de ardei iute.

Se înăbuşă ceapa în ulei cu puţină apă, se adaugă legumele rase sau tăiate mărunt, ciupercile tăiate feliuţe şi, după câteva minute, orezul înmuiat în apă cu câteva ore înainte. Se sting din când în când cu apă sau supă. Roşiile se curăţă de pieliţă, se taie cubuleţe şi se pun în pilaf când acesta este aproape fiert. Se mai adaugă apă dacă este necesar şi se bagă la cuptor. La sfârşit, se presară verdeaţă şi se mai ţine vasul acoperit.

Scanned with OKEN Scanner

Pizza

200 g margarină, 350 g făină, 180-200 ml apă, 1/2 linguriţă sare.

Se prepară aluatul obişnuit de pizza şi, peste foaia de aluat aproape coaptă, se pune umplutura dorită. Se dă la cuptor, la foc potrivit. Se serveşte fierbinte.

Sarmale cu arpacaş şi ciuperci în foi de varză

1 kg ciuperci, 150 g arpacaş sau 200 g orez, 2 cepe mari, 150 ml ulei, 500 ml suc de roşii, zarzavat de supă ras (morcov, păstârnac sau ţelină, ardei), 2 verze murate, 2 legături verdeaţă (mărar, pătrunjel), 1 g piper, sare, boia, cimbru.

Facultativ : o varză dulce.

Se înmoaie din timp arpacaşul (orezul). Se înăbuşă în ulei cu puţină apă : ceapa tocată, zarzavatul de supă ras, arpacaşul (orezul) înmuiat şi, la sfârşit (când arpacaşul aproape a fiert), ciupercile tăiate *julienne* şi opărite. Se sting cu suc de roşii şi apă. Când totul a fiert, se ia de pe foc şi se adaugă verdeaţă tocată, piper pisat şi un praf de sare. Se fac sarmale în foi de varză. Se pun în cratiţă : un strat de varză tocată, sarmale, iarăşi varză tocată, suc de roşii sau boia, cimbru şi puţină apă. Este de preferat ca varza tocată să fie pregătită din varză dulce. Se dau la cuptor.

Obs. : La fel se pot face sarmalele cu varză dulce, opărită eventual cu apă şi borş. La ieşirea din post, se pot servi cu smântână.

Sarmale cu ciuperci şi păsat

30 foi de varză acră (dulce, de viţă, ştevie sau gulii), 100 g orez, 200 g păsat (porumb tăiat mare), 150-200 g ciuperci uscate sau proaspete, 2 cepe mari, 1 gogoşar roşu sau 1 lingură pastă de ardei, 1 roşie, 1 morcov ras, 100 ml ulei, sare, piper, cimbru.

Păsatul şi orezul (ales şi spălat) se pun la înmuiat în apă. Ciupercile, dacă sunt uscate, se ţin 20 minute în apă fierbinte, apoi se spală şi se dau prin maşina de tocat, la care s-a ataşat sita cu găuri mari. Ceapa tocată se înăbuşă puţin în ulei împreună cu morcovul ras, roşia şi gogoşarul tăiate cubuleţe mici. Se adaugă pasta de ciuperci şi se mai căleşte puţin. Păsatul şi orezul înmuiat se pun în această compoziţie, care se condimentează după gust cu sare, piper şi cimbru. Se lasă compoziţia să se răcească, apoi se umplu foile de varză acră (sau dulce, care au fost opărite în prealabil) cu ea. Pe fundul vasului şi deasupra sarmalelor se pune varză tocată (preferabil dulce, dacă sarmalele s-au făcut cu varză acră). Se toarnă deasupra puţin ulei şi se pune puţină apă. Se acoperă cu capac, ca să se facă în abur. Se bagă vasul cu sarmale în cuptor, unde se ţin cam 45 minute. Sarmalele sunt mai bune făcute în vas de lut sau Zepter.

Sarmale cu orez şi ciuperci în foi de ştevie

150 g orez, 200 g ciuperci, 4 cepe, 250 ml suc de roşii, piper, sare, verdeaţă, 150 ml ulei, ştevie, borş.

Scanned with OKEN Scanner

Ceapa se înăbuşă în ulei 1 minut, apoi se adaugă puţină apă. Ciupercile se curăţă, se spală, se taie mărunt şi se călesc cu ceapa. Se adaugă orezul înmuiat în prealabil, piperul, 1 cană de apă. Când orezul este aproape fiert, se sărează, se pune verdeaţa tocată şi se opreşte focul.
Frunzele de ştevie se opăresc foarte puţin în apă cu borş şi puţină sare. Se fac sarmalele umplute cu orez. În cratiţă se pun puţin ulei, un strat de ştevie, sarmalele, alt strat de ştevie. Se toarnă sucul de roşii şi se dau la cuptor.

Sarmale cu soia şi ciuperci

Foi de varză, viţă-de-vie, spanac, ştevie etc., 1 pungă cu soia granule, 1 cană orez, 3 cepe, 250 g ciuperci, 250 ml suc de roşii, piper, sare, verdeaţă (1 legătură mărar şi 1 legătură pătrunjel), 2 căni apă pentru înmuiat soia, 150 ml ulei, ştevie, borş sau zeamă de lămâie, sos de cereale (vezi reţeta în Partea a II-a, „Sosuri").

Orezul se pune cu câteva ore înainte la înmuiat. Soia se ţine la înmuiat 15 minute. Ceapa tocată se căleşte în ulei puţin timp, se adaugă ciupercile spălate şi tăiate feliuţe, soia şi orezul scurse de apă şi piperul. Se ţine totul pe foc până când orezul este aproape fiert, se sărează, se pune verdeaţa tocată şi se opreşte focul.
Dacă se foloseşte varză acră, se taie frunzele de mărimea palmei, scoţând nervurile. Frunzele de varză dulce, ştevie sau alte verdeţuri se opăresc foarte puţin în apă cu borş şi puţină sare. Se împăturesc sarmalele cu umplutura. În cratiţă se pun puţin ulei, un strat de ştevie sau varză tocată, sarmalele, alt strat de ştevie. Se toarnă sucul de roşii sau borşul şi se dau la cuptor.
Se pot servi cu „Sos cu cereale" (vezi reţeta), adăugând la sos zeama rămasă de la sarmale.

Varză murată cu orez şi mere

1 varză murată, 2 mere, 2-3 linguri ulei, piper, 1 cană orez, 1-2 frunze dafin, sare.

Facultativ : afine.

Orezul se spală bine şi se pune la înmuiat în apă. Varza se taie fideluţă şi se căleşte în ulei cu puţină apă, într-o cratiţă cu fundul gros. Se pune o tablă sub vas. Se adaugă orezul, piperul şi dafinul. Când orezul este pe jumătate fiert, se pun şi merele tăiate cubuleţe mărunte. Fierbem înăbuşit cu puţină apă, amestecând din când în când. Se potriveşte gustul de sare. Se bagă puţin la cuptor.

Varză cu tăiţei

1 varză mică murată, 1 varză dulce, 200 g tăiţei fără ou, 2 cepe, 150 g ulei, sare, câteva boabe piper, opţional puţină mentă, 1 linguriţă chimen sau cimbru, 1 linguriţă boia de ardei dulce.

Se taie mărunt ceapa şi se căleşte puţin în ulei, doar cât îşi dezvoltă aromele, apoi se pune puţină apă. Varza acră combinată cu dulce (sau doar dulce opărită cu borş), tăiată fideluţă, se pune peste ceapă şi se fierbe până se înmoaie.

Scanned with OKEN Scanner

Separat, se fierb timp de 10 minute tăiţeii în apă clocotită sărată. Se scurg, se dau prin jet de apă rece şi se amestecă apoi cu varza. Se adaugă piper şi, opţional, mentă, chimen sau cimbru şi boia de ardei. Se dau la cuptor să se rumenească.

Obs.: Reţeta se poate face numai cu varză dulce.

Vinete umplute cu arpacaş sau orez

6 vinete potrivite, 100 g arpacaş sau 150 g orez, 500 g roşii, 2-3 cepe, 2-3 căţei de usturoi, 1 linguriţă zahăr, sare, piper, 100 ml ulei.

Se taie capătul dinspre coada vinetelor, apoi acestea se taie în două, în lungime. Se pun în apă clocotită şi se ţin 15 minute. Se scot, se presară sare şi se ţin sub greutate, să se scurgă, timp de 1/2 h.
Se înăbuşă ceapa în ulei doar 1 minut, ca să-şi dezvolte aroma, apoi se adaugă arpacaşul (orezul) înmuiat în prealabil şi o cană de apă. Când orezul este aproape fiert, se adaugă jumătate din roşiile curăţate de pieliţă şi tăiate, sare, piper şi usturoi. Se scobesc jumătăţile de vinete, iar miezul tocat este amestecat cu pilaful. Se umplu vinetele şi se pun într-o formă cu margini joase, unsă cu ulei. Se adaugă restul de roşii, zahăr, sare, piper. Se introduc în cuptor la foc potrivit.

Preparate din peşte

Aceste preparate se consumă în zilele din post numai când există dezlegare la peşte.

Peşte cu orez

1 kg peşte, 250 g (1 cană cu vârf) orez, 150-200 ml ulei, 3-4 cepe (150 g), 700 g roşii sau 600 ml suc de roşii, piper, sare.

Peştele curăţat şi spălat se taie bucăţi şi se prăjeşte în ulei. Se căleşte puţin ceapa, se adaugă orezul şi apa. Când este pe jumătate fiert, se adaugă roşiile date pe răzătoarea cu ochiuri mari (se separă coaja) sau suc de roşii, piper, sare, se mai lasă puţin să fiarbă şi se pun deasupra bucăţile de peşte. Se introduce în cuptor, pentru gratinare.

Peşte marinat

I. *Peşte foarte proaspăt fără oase (cod, macrou etc.), ceapă, oţet de mere cu miere, sare, foi dafin, piper boabe, coriandru sau ienibahar, ulei.*

Peştele curăţat şi spălat foarte bine se presară cu sare grunjoasă şi se ţine, eventual tăiat, pus în vas cu capac, până a doua zi (poate sta chiar şi 2 zile) la frigider. Apoi se scot oasele, se taie peştele bucăţele şi se pun în borcan cu oţet diluat cu apă, ceapă tăiată *julienne*, busuioc, boabe de piper, dafin, coriandru sau ienibahar. Deasupra se poate

Scanned with OKEN Scanner

pune un pic de ulei. Se ţin în borcan 24 h, apoi se folosesc, de exemplu, la o salată cu morcovi, cartofi, măsline etc.

Obs.: Dacă există vreun dubiu asupra peştelui, pentru a preveni o eventuală infestare, consider că este bine ca acesta să fie introdus în apă clocotită şi scos repede. Apoi să fie preparat conform reţetei.

II. *2-2,5 kg peşte (ex. macrou), 2 cepe potrivit de mari, 1 linguriţă boabe de muştar, câteva boabe de piper, 2 căni apă + 1 cană oţet, 1/4 cană ulei, 1 foaie dafin.*

Se spală şi se curăţă peştele. Se înlătură codiţa şi capul, apoi se taie bucăţi potrivit de mari (un peşte se taie în trei-patru bucăţi, în funcţie de mărimea sa). Se sărează cu sare grunjoasă (cam un pumn). După 2 h se spală peştele de sare cu apă rece. Se aşază peştele într-o cratiţă şi se toarnă celelalte ingrediente peste el. Lichidul trebuie să acopere peştele. Se acoperă cratiţa cu un capac şi se fierbe cel puţin 2 h la foc mic. Se serveşte rece.

III. Peşte gras prăjit şi marinat (reţetă lipovenească)

Peşte gras, ulei (de măsline), sare grunjoasă, oţet natural (de vin, de mere), piper boabe, foi de dafin sau alte condimente uscate (boabe ienibahar, coriandru), facultativ ardei iute.

Se curăţă şi se spală peştele, se taie bucăţi şi se sărează puţin. Se prăjeşte în ulei. Se face o saramură punând, la 1 l apă, 1/3 l oţet, câteva boabe de piper şi foi de dafin. Se fierbe saramura şi se lasă să se răcească. Se poate adăuga şi puţin ardei iute tăiat mărunt. Peştele se pune în borcan şi se toarnă saramura.

Peşte cu sos piperat

1 kg peşte, piper, cimbru, sare, ulei, 100 ml vin, „Sos piperat" din: roşii, ceapă, ardei, usturoi, piper, ardei iute, oţet, făină, condimente.

Peştele curăţat şi spălat se taie bucăţi, se condimentează cu sare, piper, cimbru, se dă prin făină şi se prăjeşte. Se pregăteşte sosul piperat de la „Sosuri". Peştele prăjit se poate servi cu acest sos sau se mai introduce în cuptor împreună cu sosul, turnând şi puţin vin. Se ţine puţin pentru gratinare.

Piftie din peşte

1 kg peşte (crap, ştiucă, somn, sabie) cu pielea groasă, cu cap şi coadă (eventual 1-2 capete în plus), 2 l apă, 1 ceapă, 1 morcov mic, 1/2-1 păstârnac, 4-5 căţei mari de usturoi, 2 foi de dafin, tarhon tocat, câteva boabe piper şi coriandru sau ienibahar, sare, 1 lămâie.

Capul şi pielea (şi solzii) au multă gelatină. Se curăţă peştele de intestine, branhii şi solzi (unele persoane folosesc şi solzii) şi se spală fără să se ţină în apă, deoarece gelatina se dizolvă uşor în apa rece. Se pun la fiert în apă rece, sub capac, legumele (mici) curăţate, spălate şi tăiate bucăţi. Când au fiert bine, se strecoară lichidul şi se adaugă peştele cu cap şi coadă, tăiat în bucăţi mari, câteva boabe de piper, coriandru sau ienibahar şi foi

Scanned with OKEN Scanner

de dafin. Cantitatea de lichid trebuie să acopere cu 3-4 cm peştele. Se mai lasă să fiarbă maximum 1 h la foc potrivit, vasul fiind descoperit. Lichidul trebuie să scadă cu 2-3 cm. Pentru a nu se fărâma, peştele se poate scoate după 10-20 minute şi se mai lasă zeama să fiarbă, ca să devină mai concentrată. Lichidul frecat între degete devine gelatinos. Se poate încerca precum orice piftie, punând foarte puţină zeamă într-un castronel care se va ţine în frigider pentru a vedea dacă se încheagă. Se opreşte focul, se pune peştele (dacă a fost scos) şi pentru a fi siguri că se încheagă, se lasă vasul cu piftia până a doua zi în frigider, când se va vedea dacă s-a închegat. Dacă nu s-a închegat, se mai fierbe descoperit sau se pot pune 1-2 foi de gelatină şi se mai fierbe câteva minute, apoi se lasă vasul să se răcească. După ce s-a închegat, se reîncălzeşte şi, în zeama caldă, se adaugă tarhon, usturoi pisat, zeamă de lămâie, sare, după gust. Cu focul oprit, se lasă acoperit să infuzeze şi să se răcorească. Apoi se strecoară lichidul prin strecurătoare în care am pus, eventual, tifon (în două). Se pun bucăţele de peşte curăţat de oase în castron şi se toarnă zeama. Se serveşte rece, bine închegată, garnisită cu felii de lămâie, măsline sau gogoşar. Dacă vrem s-o răsturnăm, se dă cu cuţitul de jur-împrejur, iar dacă tot nu se răstoarnă, se pune pe fundul vasului un şervet înmuiat în apă caldă. Se serveşte imediat, deoarece piftia se topeşte repede la căldură.

Obs.: Dacă a rămas mult peşte sfărâmat, din acesta se poate face o pastă de peşte.

Piure de cartofi şi peşte

6-7 cartofi mari, 1 kg (3-4 bucăţi) peşte fără oase (de exemplu, macrou), 2-3 linguri făină, 1 lingură tarhon tocat, 1 legătură pătrunjel, 2 linguri pesmet, sare, piper, ulei.

Se face un piure de cartofi. Macroul se curăţă de cap şi oase, se dă prin făină şi se rumeneşte în ulei. Se taie carnea mărunt şi se amestecă apoi cu piureul. Se adaugă verdeaţa, sarea şi piperul. Se pune compoziţia în vas Yena uns cu ulei şi presărat cu pesmet. Dacă peştele nu este suficient de gras, se stropeşte piureul cu puţin ulei (preferabil de măsline). Se gratinează şi se serveşte fierbinte.

Obs.: În zile care nu sunt de post, se foloseşte unt în loc de ulei. Se pune unt şi deasupra peştelui.

Plachie de peşte

1 kg peşte mai gras, 100 ml ulei, 5-6 roşii, 400 ml suc de roşii, 1/2-1 pahar vin sau puţin oţet, 4-5 cepe, 5-8 căţei de usturoi, 1-2 foi de dafin, câteva boabe de piper şi ienibahar, 1 linguriţă cimbru.

Facultativ: 1 lămâie sau oţet, 1 ardei iute.

Peştele (crap, somn, caras, pălămidă) se curăţă de solzi, cap, coadă şi intestine, se spală şi se taie bucăţi. Se poate da şi prin făină şi se prăjeşte foarte puţin (numai pe o parte). Se face un sos din ulei, ceapă tocată, suc de roşii sau bulion, vin, usturoi zdrobit, piper, foi de dafin, sare, ienibahar, cimbru. Se pune o parte din sos în tavă, se pun bucăţile de peşte crud sau prăjit puţin, restul de sos şi se acoperă cu felii groase de roşii sau cu felii de lămâie curăţată de coajă (sau oţet). Se introduce totul în cuptor pentru 20 minute. Se serveşte rece, ornată cu pătrunjel verde.

Scanned with OKEN Scanner

Salată de cartofi cu hamsii

500 g cartofi, 150 g hamsii, 1 ceapă mare, 1 castravete murat, sos vinegretă.

Se fierb cartofii în coajă, apoi se curăţă şi se taie felii sau cubuleţe. Dacă sunt sărate, hamsiile se ţin în apă rece 3-4 ore să se desăreze, iar dacă sunt mai mari, se curăţă şi li se taie capetele şi cozile, apoi se taie bucăţi mici. Ceapa curăţată, care în prealabil s-a ţinut tăiată în două în apă rece, se taie felii foarte subţiri. Castravetele murat se taie mărunt. Se amestecă totul cu sosul vinegretă.

Salată de peşte marinat

I. *Peşte marinat, ceapă, măsline, morcov, gogoşar murat, ulei, opţional oţet de mere cu miere.*

Se amestecă bucăţele de peşte marinat cu ceapă tăiată peştişori, bucăţele de măsline fără sâmbure, morcov ras, gogoşar murat tăiat mărunt, ulei, eventual oţet.

II. *8 fileuri de sardele marinate, 8 roşii, 3 cepe mici, 1-2 linguri de ulei de măsline, zeamă de lămâie, busuioc, cimbru, 1 vârf de cuţit piper, sare.*

Într-un castron, se pun sardele tăiate fâşii, peste care se toarnă ulei şi suficientă zeamă de lămâie. Roşiile curăţate de pieliţă se taie cubuleţe şi se pun peste sardele. Se adaugă ceapa tăiată peştişori, busuiocul şi cimbrul tăiate mărunt cu o foarfecă, piperul şi sarea. Se amestecă şi se servesc imediat.

Saramură de peşte

500 g peşte (burtă de crap, biban, caras, stavrizi, cod etc.), ulei, sare, 1 vârf de cuţit boia dulce, câţiva căţei de usturoi, 1/2 linguriţă cimbru sau 1/2 linguriţă coriandru, mămăliguţă.

Facultativ : 1 ardei iute, 250 ml suc de roşii.

Peştele curăţat, spălat, şters de apă se pune la fript pe plită (presărată cu sare) sau pe grătar (se unge cu ulei). În 250 ml apă clocotită sau suc de roşii încălzit se pune sare după gust (se ţine cont dacă s-a pus sare pe plită), opţional ardei iute tăiat feliuţe, condimente. Usturoiul curăţat se face mujdei cu puţin ulei şi se pune în sucul de roşii, care se toarnă peste peşte. Se ţine 15 minute şi se serveşte cu mămăliguţă.

Zacuscă de peşte

2 kg peşte, 70-80 ml oţet, 1 kg ceapă, 1 pahar ulei, 200 g morcovi raşi, 1/4 borcănel bulion sau suc de roşii (mai mult – cam 250-500 ml), ienibahar sau coriandru.

Este bine să se folosească un vas sub presiune. Se căleşte ceapa tocată în ulei (se ţine puţin să se înmoaie, apoi se adaugă puţină apă). Peştele poate fi şi cu oase, fitofag sau crap etc. Se spală, se curăţă şi se îndepărtează capul. La ceapa călită se adaugă morcovii raşi şi peştele dat prin maşina de tocat carne sau robot. Se toarnă sucul de roşii sau bulionul, condimentele pisate, oţetul şi apă cât să acopere peştele (nu multă). Se lasă cam 3/4 h, până se macerează oasele. Se serveşte sub formă de sandvişuri.

Scanned with OKEN Scanner

Salate

La acritul salatelor, se poate folosi şi zeama de varză murată sau zeama de la murături în apă.

Castraveţi şi dovlecei muraţi de vară

Castraveţi sau dovlecei, boabe de muştar, 1 ardei mic iute, câţiva căţei de usturoi, mărar verde sau uscat, frunze de tarhon, 1 crăcuţă de mentă de câmp sau ţelină, câteva boabe de ienupăr, 1 lingură rasă cu zahăr sau miere, sare, apă călduţă.

Se aşază castraveţii sau dovleceii tăiaţi felii groase sau cubuleţe într-un borcan pe fundul căruia se pun mărar şi boabe de muştar. Printre castraveţi, putem pune un ardei mic iute, câţiva căţei de usturoi tăiaţi în două şi, pentru aromă, mărar verde sau uscat. Deasupra se pun frunze de tarhon, mentă sau ţelină, mărar, boabe de muştar. Peste castraveţi sau dovlecei se pune lichidul călduţ mai puţin sărat decât la murăturile de iarnă (1 lingură rasă/1 l lichid). Se adaugă şi 1 lingură rasă cu zahăr sau miere la tot lichidul pus în vas. Dacă se poate, se ţine borcanul la soare. În 2-3 zile, castraveţii sunt acriţi. Zeama de la castraveţii sau dovleceii muraţi, dacă nu este prea picantă, se poate folosi la ciorbe, cărora le oferă o aromă deosebită. Dacă dorim să păstrăm mai mult timp castraveţii, adăugăm frunze de vişin sau stejar.
Aceşti castraveţi se pot folosi la prepararea unor salate, ciorbe, mâncăruri.

Panzanella
(Salată italiană cu pâine)

300 g pâine mai veche, 8 linguri ulei de măsline, 700 g roşii, 1 ardei gras (200 g), 1 ceapă roşie de apă (50 g), 1 legătură busuioc, 1 căţel de usturoi, 1 lingură capere, 4 linguri oţet de mere, sare, piper.

Se taie pâinea cubuleţe de 2 cm. Se încing în tigaie 3 linguri de ulei şi se prăjeşte pâinea, amestecând-o până devine crocantă. Se spală roşiile şi se taie mărunt. Ardeiul se taie fâşii, iar ceapa fideluţă. Busuiocul se taie mărunt, iar usturoiul curăţat se zdrobeşte. Se amestecă pâinea cu roşiile, ardeiul, ceapa şi caperele şi se adaugă oţetul amestecat cu restul de ulei, busuioc, sare, piper. La sfârşit, se adaugă usturoiul. Se amestecă salata şi se lasă 30 minute la rece.

Salată de ardei sau gogoşari copţi

10 ardei graşi, capia sau gogoşari ; sos vinegretă sau sos de oţet.

Sos vinegretă : 2-3 linguri ulei, sare, 1-2 linguri oţet (sau zeamă de lămâie), pătrunjel verde tocat (sau vezi „Sosul de oţet" de la „Sosuri").

Facultativ : suc de roşii şi mujdei.

Se coc ardei cât mai cărnoşi sau gogoşari pe o tablă, pe un ochi de la aragaz la foc mare, ca să nu se înmoaie, sau în tavă, în cuptor. Se întorc, ca să fie uniform copţi. Se pun apoi

Scanned with OKEN Scanner

într-o cratiță și se presară puțină sare. Se lasă 1/2 h acoperiți, pentru ca sarea să înmoaie coaja. Aceasta se va desprinde ușor. Curățarea cojii se face fără apă, pentru a nu se lua din sucul ardeilor. Se așază în castron cu cozile în sus și se toarnă peste ei ulei cu zeamă de lămâie sau oțet de fructe diluat.
Se mai pot servi fără zeamă de lămâie sau oțet, dar cu mujdei de usturoi și sare. Se presară pătrunjel tocat.

Salată de cartofi din Dobrogea

0,5 kg cartofi, 50 g (1 bucată) ceapă (de apă), câteva măsline, sos vinegretă.

Sos vinegretă: 2 linguri ulei, 1 lingură oțet de fructe, 2 linguri apă, sare.

Facultativ: 1 linguriță muștar, 1/2-1 gogoșar sau castravete murat.

Cartofii fierți în coajă și curățați se taie feliuțe, ceapa se taie peștișori. Pentru a nu fi iute, ceapa se sărează puțin, se lasă 1/2 h, se spală cu apă rece și se scurge. Se amestecă apoi cu cartofii și se pun oțetul diluat cu apă, sarea, uleiul, măslinele ținute puțin în apă rece. Se ține cel puțin o oră înainte de a o servi. Se decorează cu pătrunjel verde tocat sau asmățui.

Salată de cartofi cu sos de muștar

I. *1 kg cartofi, 1 castravete verde, 1 legătură ridichi, 1/2 legătură praz, 250 g roșii, sos de muștar.*

Sos de muștar: 8 linguri ulei, 4 linguri oțet de fructe, 2 lingurițe muștar, sare, piper, 1 legătură pătrunjel, 1 legătură mărar.

Facultativ: maghiran.

Cartofii fierți în coajă și curățați se taie feliuțe sau cubulețe, iar bulbii de praz, ridichile și castravetele se taie feliuțe. Roșiile se curăță de pieliță și se taie felii. Se amestecă toate legumele și se pune sosul format din: oțet, ulei și muștar. Se potrivește de piper și sare. Se adaugă pătrunjel verde sau asmățui și mărar tocate.

II. *1 kg cartofi, 2 cepe, sos de muștar.*

Sos de muștar: 1 legătură pătrunjel, 100 ml ulei, 2 linguri oțet de fructe sau zeamă de lămâie, 2 linguri muștar, sare, piper, cimbru sau pătrunjel.

Cartofii fierți în coajă și curățați se taie feliuțe sau cubulețe și se amestecă apoi cu ceapa tăiată feliuțe. Peste ele se toarnă sosul de muștar, oțet, sare, piper și ulei. Se presară pătrunjel sau cimbru.

Salată de cartofi cu sos de usturoi și tarhon

1 kg cartofi, 3 linguri ulei, 1 legătură tarhon, 1 frunză dafin, 3-4 căței usturoi.

Se curăță cartofii, se taie felii potrivite ca mărime și se prăjesc în jumătate din cantitatea de ulei. Se adaugă sare, foaia de dafin și tarhonul tăiat mărunt. Se face un sos din usturoi

Scanned with OKEN Scanner

pisat cu restul de ulei şi se toarnă peste cartofi. Se mai lasă să se prăjească înăbuşit câteva minute (cu capac). Se serveşte caldă.

Salată de ciuperci

0,5 kg ciuperci, 50 g ulei, 2 fire usturoi verde sau mujdei de usturoi, sos vinegretă.

Sos vinegretă: 1/2 legătură pătrunjel verde, 1-2 legături mărar, sare, zeamă de lămâie sau oţet, piper.

Ciupercile se curăţă, se fierb cu puţină apă (mai mult în abur) şi un pic de oţet, se scurg şi se taie felii nu prea subţiri. Verdeaţa şi usturoiul verde se toacă nu prea mărunt, se amestecă apoi cu ciupercile. Se adaugă un sos făcut din: ulei, piper, oţet sau zeamă de lămâie şi sare. Dacă nu s-a pus usturoi verde, atunci se serveşte cu mujdei şi mămăliguţă.

Salată de ciuperci cu maioneză dietetică

500 g ciuperci, maioneză dietetică, piper, verdeaţă (mărar), opţional 2 căţei usturoi.

Ciupercile se curăţă, se spală şi se fierb în 250 ml apă. Se scurg şi se amestecă apoi cu maioneza. În maioneză se pot freca şi căţeii de usturoi zdrobiţi. Se presară după gust puţin piper (dacă nu s-a pus usturoi) şi mărar tocat.

Salată de ciuperci cu sos piperat

500 g ciuperci, 2 salate verzi, 2 gogoşari acri sau proaspeţi, sos piperat.

Sos piperat: 100 ml suc de roşii, 5-6 căţei de usturoi (mujdei), sare, 1-2 linguriţe oţet de fructe, 3-4 linguri untdelemn fin.

Se pregătesc ciupercile ca în reţetele precedente. Gogoşarii, salata şi ciupercile se taie feliuţe şi se amestecă apoi cu sosul piperat. Înainte de a fi servită, se ţine 30 minute la frigider.

Salată de ciuperci cu ţelină şi maioneză dietetică

500 g ciuperci, 1 ţelină, 100 ml ulei, 3 linguri maioneză dietetică, opţional 1/2-1 linguriţă miere, piper, 1 păhărel vin roşu, 1 ceapă sau 1 fir de praz, 1 praf de sare, 1 legătură verdeaţă (mărar).

Facultativ: 3-4 cartofi mari fierţi.

Ciupercile se curăţă, se spală şi se taie mărunt. Se înăbuşă în ulei, se sting cu vin şi se lasă să fiarbă 10-20 minute. Se strecoară ciupercile şi se amestecă apoi cu ceapa tăiată mărunt sau prazul tăiat rondele fine şi cu ţelina rasă, eventual şi cu cartofii curăţaţi şi tăiaţi cubuleţe. Se adaugă mărarul tocat şi miere de albine. Se răcesc şi se amestecă apoi cu maioneza, potrivindu-se gustul de sare.

Scanned with OKEN Scanner

Salată de fasole albă

I. *500 g fasole, 1 morcov, 1 pătrunjel, 1-2 cepe sau 3 fire ceapă verde, condimente ; câteva măsline desărate, sos vinegretă.*

Sos vinegretă : ulei, oțet de fructe diluat cu apă, sare.

Condimente : 1 foaie dafin, piper, usturoi sau leurdă, chimen, pătrunjel și mărar verde, salvie.

Fasolea albă lăsată la înmuiat de seara se opărește de două ori, se fierbe în puțină apă, sub capac, cu 1 morcov, 1 pătrunjel, foi de dafin, boabe de piper, chimen, 1 ceapă. După ce a fiert, se scot morcovul, pătrunjelul și ceapa, se strecoară boabele, se amestecă, fierbinți, cu sos din : sare, piper, ulei, oțet, usturoi pisat (facultativ). Cu zeama de la fasole se poate face o supă de fasole. Salata se garnisește cu felii de morcovi, pătrunjel și mărar verde mărunțite, salvie, solzi de ceapă și măsline.

II. *Fasole albă fiartă, ciuperci fierte, măsline, ceapă verde, sos vinegretă.*

Sos vinegretă : oțet, ulei, sare, verdeață sau salvie.

Fasolea se pregătește ca mai sus și se adaugă ciupercile fierte și ceapa verde tăiate felii, măslinele, oțetul și uleiul.

III. *4 cartofi fierți în coajă, 150 g fasole boabe, 1-2 cepe, câteva măsline desărate, sos vinegretă.*

Sos vinegretă : 2 linguri ulei, 1 lingură oțet, sare, salvie, cimbru.

Cartofii se curăță de coajă și se taie cubulețe. Fasolea se pregătește ca mai sus. Se amestecă apoi cartofii cu fasolea, se sărează, se toarnă sosul de oțet cu ulei. Se garnisește salata cu măsline și felii de ceapă și se presară salvie sau cimbru după dorință.

Obs. : Cei bolnavi vor folosi zeamă de lămâie în loc de oțet.

Salată de fasole verde

1/2 kg fasole grasă, 1 ceapă, 2-3 căței usturoi sau leurdă, 2 roșii, 2 ardei copți, sos de muștar.

Sos de muștar : 2 linguri ulei, 1 lingură oțet, sare, piper, 1 linguriță muștar, mărar.

Fasolea se curăță, se spală și se fierbe în puțină apă clocotită, mai mult în abur. Când a fiert bine, se strecoară și se amestecă apoi cu sos din ulei, muștar, piper, oțet și sare. Se garnisește cu ceapa tăiată solzi, ardeiul copt tăiat felii, mărarul și feliile de roșii. Se servește cu sos de mujdei de usturoi.

Salată franțuzească

4 cartofi, 1/2 ceapă, 1 cățel mare de usturoi, 1 morcov, 1 pahar vin alb, 1 lingură ulei, piper, sos vinegretă cu lămâie.

Cartofii fierți în coajă se curăță, se taie felii subțiri sau cubulețe și, cât sunt calzi, se sărează și piperează. Se adaugă ceapa tocată și puțin usturoi pisat. Morcovul fiert în abur

Scanned with OKEN Scanner

(sau crud) se taie în felii subţiri (sau se rade), după care este amestecat cu cartofii. Se toarnă vinul şi se lasă 1 h, până se absoarbe tot. Apoi se toarnă sosul vinegretă. Se serveşte rece.

Salată din legume de iarnă

I. *500 g cartofi, 250 g morcovi, 100 g albitură (pătrunjel, păstârnac), 150 g ţelină, 1-2 mere, 100 g fasole verde, 100 g mazăre verde, 50 g castraveţi muraţi, 50 g gogoşari muraţi, maioneză dietetică, sare.*

Facultativ : 2 linguri ketchup.

Se fierb legumele cu puţină apă, mai mult în abur, şi se taie în cubuleţe cât mai mici. La fel se taie merele şi murăturile. Se sărează şi se amestecă apoi cu maioneza din legume, iar cine doreşte poate turna ketchup.

II. *4 cartofi, 4 linguri cu boabe de fasole fierte, 1 ceapă de apă, 1/2 căpăţână usturoi, sos de muştar.*

Sos de muştar : 1 linguriţă muştar, 4 linguri ulei, 1 lingură cu oţet de mere, 1 lingură tarhon tocat sau pătrunjel verde, sare de mare, piper.

Facultativ : 10 nuci.

Fasolea înmuiată se opăreşte cu apă clocotită de două ori şi se fierbe bine cu puţină apă (sub capac). Se fierb cartofii în coajă (apoi se coc) şi se curăţă. Se taie cartofii felii sau cubuleţe şi se stropesc calzi cu ulei. Separat, se taie ceapa şi usturoiul rondele. Când se răcesc, cartofii sunt amestecaţi cu ceapa, usturoiul, nucile (facultativ) şi fasolea boabe. Se face o emulsie din oţet, muştar, sare, piper şi tarhon, care se toarnă peste salată. Se serveşte după cel puţin 1 h.
Alt mod : fasolea şi cartofii se fac pastă, iar nucile se macină. Se presară verdeaţă.

III. *Salată à la russe : 5 cartofi, 5 morcovi, 5 linguri mazăre, 5 castraveţi muraţi, 1 sfeclă mică, 50 g măsline, maioneză dietetică cu muştar, sare.*

Se fierb legumele cu puţină apă, mai mult în abur, şi se taie în cubuleţe cât mai mici. La fel se taie şi murăturile. Sfecla se rade şi se păstrează pentru decor. Se sărează restul de legume şi se amestecă apoi cu maioneza din legume şi măslinele desărate.

IV. *1 ridiche, 1 sfeclă roşie, 1 morcov, 1 măr, sos de hrean.*

Sos de hrean : ulei, oţet de fructe, hrean.

Se dau pe răzătoare legumele şi mărul. Se amestecă apoi cu puţin oţet, ulei şi hrean ras pe răzătoarea mică.

Salată din legume de vară

500 g cartofi, 200 g morcovi, 1 legătură ceapă verde, 150 g fasole verde, 100 g castraveţi verzi, 50 g ardei graşi sau gogoşari, 1 legătură usturoi verde, 150 g roşii, sos vinegretă.

Sos vinegretă : 70 ml ulei, 30 ml oţet de fructe, verdeaţă, sare.

Scanned with OKEN Scanner

Cartofii şi fasolea se fierb şi se taie cubuleţe; morcovii se rad; castraveţii, roşiile, ardeii, ceapa şi usturoiul se taie felii subţiri. Se amestecă apoi cu ulei, oţet, sare şi verdeaţă tocată.

Salată de linte

I. *150 g linte, 1 morcov, 1/2 păstârnac, 1 felie ţelină, 1 ceapă mare şi 1 mică, 2-3 căţei usturoi sau leurdă, 1 l apă, sare, sos vinegretă.*

Lintea aleasă şi spălată se pune la înmuiat în apă timp de câteva ore. Apoi se strecoară, se aruncă apa în care a stat şi se pune să fiarbă în apa cu legumele tăiate bucăţi, cu usturoi şi sare. Când s-au înmuiat, boabele se strecoară, iar legumele şi lintea se amestecă apoi cu sosul vinegretă şi cu ceapa mică tăiată mărunt. Se serveşte după 30 minute, pentru ca, în acest timp, lintea să se îmbibe bine cu sos.

II. *1 cană cu linte, 1 cană cu orez, 3-4 cepe mari, 4-5 căţei de usturoi, ulei de măsline, 1 lingură margarină, 1 lingură scorţişoară pisată, 1 lingură boia dulce sau 2 ardei capia (1 gogoşar), 1 pahar suc de roşii, 1 lingură chimen măcinat, 1 lingură coriandru măcinat, 3 cepe verzi tăiate rondele, sare, piper.*

Se fierb separat lintea şi orezul (care au fost înmuiate în apă cu câteva ore mai devreme). Când s-au înmuiat, se strecoară. Cepele tăiate peştişori şi usturoiul zdrobit se călesc puţin (doar atât cât să-şi dezvolte aromele) în ulei. Se adaugă sucul de roşii, scorţişoara, boiaua, chimenul şi coriandrul, se lasă puţin pe foc şi apoi se amestecă la un loc cu orezul şi lintea. Se adaugă rondele de ceapă verde, se potriveşte gustul cu sare şi piper. Se serveşte caldă.

Salată de macaroane cu legume

250 g macaroane fără ou, 150 g morcovi, 100 g ţelină, 150 g mazăre, 150 g fasole verde, 200 g castraveţi şi gogoşari muraţi, maioneză dietetică, sare.

Macaroanele se fierb în apă cu sare, se trec printr-un jet de apă rece şi se taie bucăţele (dacă sunt lungi). Legumele se fierb în abur (cu puţină apă) şi se taie în cubuleţe. Murăturile se taie mărunt. Se amestecă macaroanele cu legumele şi murăturile. Se sărează, se adaugă maioneza dietetică, se amestecă, se aranjează pe platou şi se decorează.

Salată de năut

1/2 pahar năut, orice salată de legume.

Se pune năutul la înmuiat câteva ore. Se fierbe şi se consumă în orice salată.

Salată oltenească de primăvară

500 g cartofi noi, 1 legătură ceapă verde, 1 legătură usturoi verde sau leurdă, 100 g fasole verde, 75 g ridichi de lună, sos vinegretă.

Sos vinegretă: 1/2 legătură pătrunjel verde, 1/2 legătură mărar verde, 60 ml ulei, 25 ml oţet de fructe, sare.

Scanned with OKEN Scanner

Cartofii şi fasolea se fierb şi se taie cubuleţe ; ridichile se taie feliuţe ; ceapa, usturoiul, pătrunjelul şi mărarul se taie mărunt. Se amestecă totul şi se adaugă sare, ulei şi oţet.

Salată orientală

500 g cartofi, 2 ardei graşi sau gogoşari, 1 castravete preferabil murat, 1/2 gogoşar murat, 1 ceapă, 2-3 fire de pătrunjel, măsline, sos vinegretă sau de muştar.

Facultativ : 4 roşii.

Sos de muştar : 2-3 linguri ulei, 1-2 linguri oţet de mere, 1 lingură muştar, sare.

Se fierb cartofii în coajă şi se taie cubuleţe. Roşiile se curăţă de pieliţe, ardeii de seminţe, ceapa de foile exterioare. Se taie toate în felii subţiri. Se amestecă apoi cu sosul de ulei, oţet, facultativ muştar şi sare. Se ornează cu măsline şi verdeaţa tocată.

Salată de porumb

Boabe fierte de porumb, sos de muştar.

Sos de muştar : 1 lingură oţet, 1 lingură muştar, sare, ulei, pătrunjel.

Facultativ : maioneză dietetică, 2 frunze de salată verde, 2 roşii.

Se face un sos din oţet, muştar, sare, la care se adaugă treptat ulei. Boabele fierte de la 4-5 ştiuleţi de porumb sunt amestecate cu sosul de muştar sau cu maioneza. Se garniseşte salata cu pătrunjel verde tocat, frunze de salată verde şi felii de roşii.

Salată de praz grecească

1 legătură de praz, 100 ml vin alb, 5-10 măsline, sos vinegretă dietetic.

Sos vinegretă dietetic : 50 ml ulei de măsline, sucul de la 1/2 lămâie, piper, rosmarin, dafin, un praf de sare.

Se fierb sub capac vinul şi ingredientele de la sosul vinegretă. Se fierbe şi prazul în aburi (vasul acoperit şi foarte puţină apă), apoi se pune într-un castron şi se toarnă deasupra sosul vinegretă fiert. Se ornează cu măsline şi se serveşte.

Salată de sfeclă roşie

I. *200 g sfeclă roşie, 100 g morcov sau ţelină, sos de oţet.*

Sos de oţet : 2 linguri ulei, 1 lingură oţet de mere cu miere, 1/2 linguriţă chimen sau hrean.

Facultativ : puţin usturoi zdrobit sau leurdă.

Sfecla curăţată se fierbe în abur (cu 2 linguri apă, în vas acoperit) sau se coace. Se taie felii şi se amestecă apoi cu legumele rase şi sosul de oţet alcătuit din : oţet diluat cu apă şi chimen, sare după gust şi ulei.

II. *Aceleaşi ingrediente, în plus – 200 g napi muraţi, dar fără sosul de oţet.*

Scanned with OKEN Scanner

Salată de sparanghel

250 g sparanghel, 250 g cartofi, 50-100 ml vin alb, sos vinegretă, sare și piper, 1 legătură verdeață.

Cartofii se fierb în coajă, se curăță și se taie cubulețe. Sparanghelul se curăță, se taie bucățele și se fierbe în apă clocotită cu sare. În salatieră se așază cartofii la mijloc și, împrejur, sparanghelul. Se toarnă sosul vinegretă amestecat cu vin alb, piper și verdețuri tăiate mărunt.

Salată de varză acră

I. *200 g varză murată, 300 g dovleac crud sau napi, 1 lingură ulei, puțin piper, puțină boia de ardei dulce, 1 linguriță chimen.*

Facultativ : flori de salcâm fără codițe sau orz verde. În loc de piper, putem pune puțină ceapă sau praz.

Se toacă varza. Se amestecă apoi cu dovleacul tăiat bucățele sau napul ras, ulei și puțin piper pisat (ceapă sau praz tăiate ineluțe). Se presară boia. Dacă există, se decorează cu flori.

Obs. : Pentru a-și păstra vitaminele, nu se recomandă spălarea verzei acre. Ea conține foarte multă vitamina C, calciu, potasiu și numai 24 calorii/100 g. De aceea este recomandată în regimul de slăbire. Florile de salcâm vor compensa aciditatea verzei.

II. *Varză murată, rădăcinoase rase (morcov, păstârnac sau sfeclă), puțină ceapă, nuci sau semințe decorticate, puțin ulei.*

Facultativ : flori sau frunze fragede, spanac sau ștevie.

Varza tăiată fideluță va fi amestecată cu rădăcinoasele rase, ceapa sau prazul tăiate ineluțe, nuci sau alune, semințe și ulei. Se decorează cu flori (întregi sau petale) și frunze verzi tăiate fâșii.

Obs. : Rădăcinoasele, florile, verdețurile vor neutraliza acreala verzei. Este bine ca la salata de varză acră să se adauge și puțină varză nemurată.

Salată de varză dulce

I. *1/2 varză mică tocată, 1 ceșcuță mică cu măsline desărate, 2 linguri țelină rasă, 1 ardei tăiat solzișori, 1/2 ceapă mică tăiată solzișori, sos de muștar.*

Sos de muștar : 1/4-1/2 linguriță muștar, 2 linguri ulei, 1 lingură oțet, sare de mare, mărar.

Se toacă fin varza și se freacă apoi cu sare. Se amestecă cu restul de zarzavaturi tocate, peste care se toarnă sosul de ulei, oțet și muștar. Se pune mărar tocat deasupra și se ornează cu măsline.

II. *1/2 varză mică tocată, 1/4 țelină, 1 morcov, 1 măr, 1/2 linguriță zahăr, 1/2-1 lingură oțet, sare, 1 lingură ulei.*

Se procedează ca mai sus. Se consumă după 1/2 h.

Scanned with OKEN Scanner

Salată de varză roşie

250 g varză roşie, 1 măr, puţin zahăr, sos de hrean.

Sos de hrean : 1/2 rădăcină mică de hrean ras, 1 lingură ulei, 50 ml oţet îndoit cu apă, puţină sare.

Se fierbe oţetul în care se pune puţin zahăr. Varza tăiată foarte fin se sărează şi, după 30 minute, se stoarce. Se opăreşte cu oţet şi se amestecă apoi cu o lingură de lemn. Se rade mărul şi se amestecă apoi cu varza. Se adaugă uleiul şi, după gust, hrean ras.

Salată verde

1 salată verde, 1 ceapă ; sos de muştar (vezi reţeta la „Sosuri").

Sos de muştar : 1 linguriţă muştar, 1/2-1 linguriţă zahăr sau miere, sare, 1 lingură oţet sau zeamă de lămâie, puţin piper, 3 linguri ulei, mărar sau tarhon tocat.

Se taie salata fâşii, ceapa peştişori şi se adaugă sosul. Se amestecă şi se serveşte imediat.

Salată de vinete

3 vinete, 1 ceapă, 150-200 ml ulei (în general, la 1 kg vinete – 200 ml ulei), sare, pătrunjel verde, roşii.

Facultativ : ardei copt, dovlecei fierţi, 4 căţei usturoi, maioneză din legume.

Se coc vinetele la foc iute ca să rămână miezul alb, se curăţă imediat de coaja arsă şi se lasă cam 2-3 h pe un fund de lemn înclinat uşor, ca să se scurgă de zeama care este toxică şi iute. Se toacă apoi cu un satâr din lemn sau la robot. Se adaugă sarea, ceapa fin tocată şi, treptat, uleiul. Salata, pe care se fac crestături cu o lingură de lemn, se decorează cu felii de roşii, pătrunjel verde tocat. Se poate servi însoţită de salată de ardei sau gogoşari copţi. La salata de vinete putem adăuga, după gust, şi puţin usturoi, 1-2 ardei copţi sau 1-2 dovlecei mici fierţi şi pasaţi. Cine doreşte poate amesteca vinetele cu maioneză de post în care, după preferinţă, se pune un căţel de usturoi.

Obs. : La prepararea salatei nu se folosesc obiecte de metal, deoarece acestea înnegresc vinetele.

Salată de vinete şi dovlecei

1 vânătă, 2 dovlecei mici, 1 ardei capia sau 1/2 gogoşar, 1-2 roşii, 1/2-1 lămâie, 1-2 linguri ulei, sare, 2 linguri coriandru, puţin piper măcinat.

Vânăta se taie în două pe lung, apoi pe lat în felii subţiri, se presară cu sare şi se lasă 15 minute. Dovleceii se taie felii mici şi foarte subţiri. Feliile de vinete se spală, se zvântă şi se pun în tava unsă de la aragaz, întorcându-le prin ulei. Se bagă în cuptorul încins – sub grătar – se rumenesc, se scot şi se lasă să se răcească. În castron se pun vinetele şi dovleceii cruzi, ardeiul tăiat fideluţă, roşia decojită şi tăiată felii, uleiul, sucul de lămâie, coriandrul şi piperul. Se amestecă, iar salata se serveşte ca aperitiv sau garnitură.

Scanned with OKEN Scanner

Vinegret franţuzesc din legume

3 cartofi fierţi, 1/2 sfeclă mică, 1 morcov, 1 lingură plină cu varză murată tocată, 1/2 legătură ceapă verde sau 1 ceapă, 1 castravete murat, un praf de zahăr, sare după gust, 70-100 g fasole fiartă, ulei, verdeaţă.

Totul se taie mărunt sau se dă pe răzătoare şi se pune într-un castron. Se adaugă sare, ulei şi se ornează cu verdeaţă.

Sosuri

Ketchup cu gogoşari

5 kg roşii, 20 gogoşari, 5 ardei graşi, 2 ţeline, 4 cepe, 8 linguriţe sare, 1/8 din cantitate oţet (cam 125 ml), 1/4 ulei, 250 g zahăr, 1-2 linguri piper, 2 linguri cimbru.

Facultativ : câteva cuişoare măcinate, 1/2 linguriţă ienibahar măcinat.

Roşiile se curăţă, se taie şi se zdrobesc uşor, ca să-şi lase suc în care să fiarbă legumele. Ţelinele se taie bucăţi mai mici, ardeii, gogoşarii şi ceapa curăţate se taie chiar şi în două. Se pun să fiarbă la foc mic (cu o tablă sub cratiţă), înăbuşite. Apoi se trec prin dispozitivul de făcut suc de roşii pus la maşina de tocat. Pasta rezultată se pune pe foc cu restul ingredientelor. Se fierbe cam 1 h; până devine ca o smântână. Fierbinte, se toarnă în sticle sau borcane care se închid cu dopuri metalice sau celofane şi se acoperă cu pături până se răcesc. Dacă dorim să manevrăm pasta mai rece, atunci vom pasteuriza sticlele 1/2 h la *bain-marie*.

Obs.: Se foloseşte la condimentarea pastelor făinoase, pilafului, cartofilor.

Maioneză din făină sau zeamil

1/2 pahar făină sau zeamil (făină de porumb), 100 ml ulei, 200 ml apă, 1/2 linguriţă oţet sau zeamă de varză, 1/2 linguriţă zahăr, 1/2-1 linguriţă muştar, sare, zeama de la 1/2 lămâie, 1/2-1 lingură apă foarte rece.

Opţional : tarhon.

Într-o crăticioară, se pun făina (preferabil zeamilul) şi, treptat, apa caldă, se amestecă şi se dau la foc mic, continuând să amestecăm până când se formează o cremă groasă. După ce se răceşte, se amestecă folosindu-se mixerul, adăugând treptat oţetul, zahărul, muştarul, sarea şi, la sfârşit, câte puţin ulei şi zeamă de lămâie. Pe parcurs se adaugă câte puţină apă foarte rece, ca să o lege.

Sos de arahide

50 g margarină, 1-2 linguri făină, 75 g zahăr, sare, 50 g arahide prăjite şi râşnite.

Se face un sos caramel din margarină, făină, zahăr şi sare. Se pune pe foc mic, peste o tablă, un vas cu margarina şi zahărul. Când zahărul începe să-şi schimbe culoarea, se

Scanned with OKEN Scanner

pune făina, se amestecă şi se stinge cu apă rece. În continuare, vezi reţeta de „Sos caramel". Se adaugă arahidele râşnite şi se lasă să mai fiarbă la foc mic încă 10 minute, amestecând din când în când. Se mai poate adăuga apă, după necesitate.

Obs.: Dacă se face în afara postului, se va folosi unt în loc de margarină.

Sos béchamel de post

100 ml ulei sau 200 g margarină, 250-300 g făină, 1,5-2 l apă, sare, piper, cimbru, rosmarin.

Se încălzeşte grăsimea şi se pune făina diluată cu puţină apă rece la foc mic. Vasul se pune pe o tablă şi se amestecă încontinuu, ca să nu se prindă. Se adaugă treptat restul de apă. Când sosul s-a legat, se pun sarea, piperul şi cimbrul. Se mai lasă un clocot şi se opreşte focul.

Sos caramel

1-2 linguri ulei, 1-2 linguri făină, 75 g zahăr, 300 ml apă, sare.

Se caramelizează zahărul într-un vas uscat şi se stinge cu apă. Separat, se diluează făina cu 2 linguri apă rece şi se răstoarnă peste siropul caramelizat. Se amestecă încontinuu, repede, ca să nu se prindă şi să nu se facă cocoloaşe. Se potriveşte de sare. La ultimul clocot, se adaugă uleiul. Se serveşte cald. Poate fi folosit la soté şi, în general, la mâncare de legume şi fructe: morcovi, mazăre, gutui, mere, caise, prune.

Obs.: La ieşirea din post, în loc de ulei se poate pune unt, care dă sosului un gust mai bun.

Sos de ceapă

100 ml suc de roşii, 3 cepe, 1 căţel usturoi, 1 lingură făină, 50 ml ulei, sare, piper, pătrunjel verde, rosmarin.

Ceapa tocată se înăbuşă în ulei foarte puţin timp, doar cât să-şi dezvolte aromele fără să-şi schimbe culoarea, apoi se adaugă suc de roşii, făină, sare, piper şi se lasă să fiarbă până se înmoaie bine ceapa şi se leagă sosul. La nevoie, se mai adaugă apă. Se adaugă usturoiul zdrobit şi verdeaţa tocată fin. După gust, se poate pune puţin zahăr. Se opreşte imediat focul.

Sos de ciuperci

100 g ciuperci, 2 cepe, 1 lingură făină, sare, piper, 5 căţei usturoi sau rom, 1 pahar vin sau 1 lingură oţet de mere, 1 legătură verdeaţă (pătrunjel), ulei (sau margarină), 100 ml apă sau supă de legume.

Facultativ: 1 linguriţă muştar cu hrean, 100 ml suc de roşii.

Se toacă ceapa şi se căleşte în ulei până îşi dezvoltă aroma fără a se îngălbeni. Se adaugă ciupercile spălate şi tăiate *julienne*, piper şi sare. Se toarnă vinul, sucul de roşii (opţional)

Scanned with OKEN Scanner

şi apa sau supa. Când ciupercile au fiert şi sosul a scăzut, se adaugă usturoiul tăiat fin (sau rom, muştar) şi pătrunjelul tocat. Se potriveşte de sare.
Se serveşte la aproape orice : paste făinoase, cartofi piure, orez, peşte, soté din morcovi etc.

Obs.: Un mod de a găti mai sănătos constă în a rumeni ceapa tocată într-o tigaie uscată (neunsă). Ciupercile tăiate se rumenesc în puţin ulei şi apoi se adaugă ceapa şi restul ingredientelor.

Sos de corcoduşe

200 g corcoduşe coapte, 50 g margarină, 50 g făină, pătrunjel verde tocat, sare, zahăr.

Corcoduşele se fierb într-o ceaşcă de apă, se strecoară şi se pasează prin sită. Margarina se topeşte pe foc, se presară făina, se amestecă şi se stinge cu zeama de corcoduşe. Se sărează şi se pune zahăr după gust, se mai lasă puţin pe foc şi se pune pătrunjel. Se opreşte imediat focul.

Sos de hrean

1/2 rădăcină mică de hrean ras, 1 lingură ulei, 50 ml oţet îndoit cu apă sau zeamă de varză (sau zeamă de lămâie), puţină sare, 1 linguriţă zahăr.

Facultativ : 1 lingură făină.

Hreanul se rade pe răzătoarea cu ochiuri fine. Se amestecă apoi cu restul ingredientelor. Se serveşte la salate şi peşte. Funcţie de preparatul la care se foloseşte, se poate adăuga puţină făină rumenită uscat (mai sănătos) sau în ulei şi diluată cu apă, până se formează sosul alb. Se amestecă apoi cu restul ingredientelor.

Obs.: La ieşirea din post, poate fi amestecată cu frişcă sau smântână. Se serveşte în special la peşte rasol (cu frişcă) sau altă carne rasol (cu smântână).

Sos indian

3 cepe, 2 linguri margarină, 1 linguriţă făină, 1 foaie dafin, 1 rădăcină păstârnac, cimbru, frunze de ţelină, boia iute, sare, 1 cană apă.

Se căleşte ceapa tăiată solzişori în margarină. Nu se lasă mult, doar câteva minute, ca să-şi dezvolte aroma. Se adaugă făina şi se amestecă. Se stinge cu apă. Se adaugă şi restul ingredientelor şi se fierbe totul timp de 20 minute.

Sos de muştar

I. *100 g seminţe de muştar, 4 linguri oţet de vin sau mere, 2 linguri zahăr pudră sau 1,5 linguri miere, 2 linguri ulei, 1/2 linguriţă sare, 1 linguriţă cuişoare, 1,5 linguriţe scorţişoară şi 1/4 linguriţă nucşoară.*

Scanned with OKEN Scanner

Pasta de muştar se face astfel : seminţele pisate şi opărite cu puţină apă se lasă 24 h la temperatura camerei. Se adaugă oţet de vin sau mere, zahăr pudră sau miere, ulei, sare de mare, cuişoare, scorţişoară şi nucşoară. Se amestecă şi se lasă 3 h.

II. *1-2 linguriţe muştar, 1 linguriţă zahăr sau miere, 50 ml ulei, sare, 1 lingură oţet, zeamă de varză sau zeamă de lămâie, puţin piper, tarhon sau mărar tocat.*

Facultativ : 1 lingură făină, usturoi.

Se freacă muştarul cu zahărul (mierea) şi sarea, se pun oţetul şi uleiul cu picătura, ca la maioneză. Se condimentează cu tarhon tocat.
Funcţie de preparatul la care se adaugă, se poate adăuga puţină făină rumenită uscat (mai sănătos) sau în ulei şi diluată cu apă până se formează sosul alb. Se amestecă apoi cu restul ingredientelor.

Sos de oţet pentru salate

250 ml oţet de fructe natural, 750 ml apă, 4 căţei de usturoi zdrobiţi, 1 linguriţă cimbru, busuioc sau rosmarin, 1 foaie dafin, 1/2 linguriţă piper boabe, 1 linguriţă coriandru sau 2 foi de mentă, 1 lingură tarhon tocat, 1 lingură miere sau zahăr, 1 linguriţă plină cu sare, 300-500 ml ulei.

Se pun condimentele la macerat în oţetul diluat cu apă sau se poate da totul (fără ulei) într-un clocot. Se lasă să se răcească şi se strecoară. Se adaugă şi uleiul şi se pune în sticlă, pentru a se servi la nevoie. Se agită bine.

Sos piperat

500 g roşii, 3 cepe, 1 kg ardei sau gogoşari, sare, 1 linguriţă rasă piper măcinat, 1 lingură oţet, 5 căţei usturoi, 2 linguri la 1 cană apă, 5 linguri ulei, 1 boabă ienibahar sau ienupăr, 1 foaie dafin.

Opţional : 1 vârf de cuţit boia de ardei iute sau 1 ardei iute, 1 linguriţă făină şi puţin cimbru sau rosmarin.

Se căleşte ceapa în ulei câteva minute, doar cât să-şi dezvolte aroma fără a se îngălbeni. Se adaugă ardeii tăiaţi felii subţiri (eventual şi ardeiul iute), roşiile decojite şi tăiate mărunt (sau date prin răzătoare), sarea, piperul, oţetul, foaia de dafin, cimbrul, ienibaharul şi usturoiul pisat. Dacă dorim ca sosul să fie mai legat, punem şi puţină făină diluată cu apă. Se lasă să fiarbă bine cam 20 minute. Se foloseşte la garniturile din paste făinoase, peşte şi la unele piureuri din legume.

Obs.: Cei bolnavi vor căli totul în puţină apă. Se va scoate oţetul, ardeiul iute se înlocuieşte cu boia dulce, se pune foarte puţin piper.

Sos ravigot

200 g maioneză de post cu muştar, 1 castravecior murat în apă, 1 ceapă mare sau 2 fire mari de ceapă verde, 1 legătură mărar, 1 legătură pătrunjel, tarhon, sare.

Scanned with OKEN Scanner

Facultativ : piper, 20 g capere (condiment cu flori de porumbe, boboci în apă, oțet, sare și zahăr).

Se amestecă maioneza cu castraveții, mărarul și ceapa tăiate mărunt (eventual pasate). Dacă este necesar, se diluează cu puțin oțet și se pune piper măcinat, după gust. Este indicat în special pentru pește și preparate din legume, fasole bătută.

Sos scordolea

250 g nuci pisate, 5-7 căței de usturoi, 2 felii mari de pâine înmuiată sau 3 cartofi mari fierți, 100 ml ulei sau suc de legume, sare, 1 lingură oțet sau zeamă de lămâie.

Se amestecă pâinea înmuiată în apă și stoarsă bine sau piureul de cartofi cu uleiul turnat treptat, ca la maioneză. În loc de ulei, se poate folosi și suc de legume (morcovi, țelină). Se adaugă nucile, usturoiul zdrobit, sarea și oțetul, amestecând bine, până se face o cremă untoasă. Se poate servi cu salată de castraveți sau sfeclă roșie. Când se servește ca sos, se subțiază cu puțină apă.

Sos de tarhon

100 ml ulei sau margarină, 2 linguri făină, 100-500 ml vin alb (sau supă de legume), sare, piper, 2 legături tarhon.

Se face o infuzie de tarhon în vin (se aduce vinul cu 1 legătură tarhon la temperatura de fierbere și se ține acoperit cu focul oprit). Se încălzește grăsimea și se pune făina, diluată cu puțină infuzie de tarhon, la foc mic. Vasul se pune pe o tablă și se amestecă încontinuu, ca să nu se prindă. Se adaugă treptat restul de infuzie, bătând cu un tel. Când sosul a început să se lege, se pun sarea, piperul și încă o legătură de tarhon verde tăiat fin. Se mai dă un clocot și se oprește focul.

Sos tartar de post

5 linguri maioneză din legume sau din făină cu 1 lingură muștar, 1 ceapă, oțet, puțină boia de ardei pentru culoare, sare, piper, 1 legătură tarhon sau pătrunjel.

Facultativ : 1 căpățână usturoi, capere, sau 1 castravete murat. Se poate subția cu suc de roșii și vin.

Maioneza este amestecată cu muștarul și, dacă este necesar, se subțiază cu 1-2 linguri suc de roșii, 1 linguriță oțet de fructe și 1-2 linguri vin. Se sărează, piperează, se colorează cu boia și se adaugă ceapa curățată, ținută în apă și tăiată foarte mărunt, eventual capere și usturoi pisat. Cine dorește poate pune în loc de usturoi un castravete murat tăiat mărunt și tarhon (sau pătrunjel) fin tocat.
Se folosește în special pentru pește.

Sos vinegretă

50 ml ulei, 1 lingură oțet de fructe, 1 lingură apă, puțin piper, 1/2 linguriță sare, 1 legătură mărar, tarhon și pătrunjel, puțin zahăr.

Scanned with OKEN Scanner

Facultativ : 1 căţel usturoi pisat, puţin muştar sau maioneză, capere în loc de tarhon.

Se pun toate ingredientele într-un borcan (care se închide bine) şi se agită puternic. Se foloseşte în special la salate şi peşte.

Borşuri, ciorbe, supe

La acritul ciorbelor se poate folosi, pe lângă zeama de varză sau borş, şi puţină zeamă de la murături acrite în apă (castraveţi, gogonele sau dovlecei).

Borş de ciuperci

300 g ciuperci, 1 ceapă mare, 1 morcov mare, 1 rădăcină păstârnac (pătrunjel), 1 ardei gras, 2 linguri orez, 1,5 l apă, 1/2 l borş, mărar, pătrunjel verde şi leuştean, sare.

Ciupercile bine spălate se taie felii subţiri. Zarzavatul se poate pune ras în apă clocotită sau tăiat bucăţi şi, în acest caz, atunci când este bine fiert, se strecoară şi se pune oala din nou la fiert. Se adaugă ciupercile şi orezul ales, spălat şi înmuiat în prealabil în apă. Când ciupercile sunt înmuiate şi orezul fiert, se toarnă borşul. Se mai lasă un clocot şi se pun verdeaţa mărunt tăiată şi sare, eventual 1-2 linguri de margarină.

Obs. : Făcută după ieşirea din post, se poate drege cu smântână şi se serveşte cu saleuri.

Ciorbă de praz

1,5 kg praz, 300 g roşii, 100 g morcovi, 50 g albitură (păstârnac şi ţelină), 100 g fidea, 2 legături verdeaţă, frunze de leuştean şi ţelină, 200 g ulei, 1,5 l zeamă de varză, sare.

Se înăbuşă puţin prazul tăiat mărunt în ulei, apoi se adaugă puţină apă. Se pune zarzavatul ras şi se mai călesc puţin împreună. Se răstoarnă în oala de ciorbă, ca să fiarbă în apă clocotită, adăugând roşiile curăţate de pieliţă şi tăiate mărunt. Când zarzavatul este aproape fiert, se pune fideaua şi se mai fierbe totul timp de 15 minute. Se adaugă zeama de varză, se lasă să clocotească 1 minut, se potriveşte de sare şi se opreşte focul. Se presară verdeaţa tocată mărunt şi se lasă să infuzeze.

Supă de ciuperci

500 g ciuperci, 1 ceapă, 2 morcovi, 1 pătrunjel, 1/2 ţelină, 2 roşii sau puţin suc de roşii, sare, piper, 1 lingură griş, verdeaţă (pătrunjel), 3 l apă.

Se spală ciupercile, se curăţă şi se taie felii. Pe măsură ce se curăţă, se pun în apă cu puţin oţet (pentru a rămâne albe).
Separat, se face supa de zarzavat (tăiat bucăţele) şi, când zarzavatul a fiert, se strecoară. În supa limpede se toarnă în ploaie o lingură de griş (orez) înmuiat în prealabil. Se pun

Scanned with OKEN Scanner

și ciupercile și se mai lasă să fiarbă 20 minute înăbușit, sub capac. Când ciupercile s-au înmuiat, se pun sare și puțin piper, se oprește focul și se presară pătrunjel verde.

Obs.: Făcută după ieșirea din post, se poate drege cu smântână sau se pune o bucățică de unt.

Supă cremă de bob cu ciuperci și praz

2 l supă cremă de bob (vezi rețeta), 3-4 cepe, 4-5 fire de praz, 200 g ciuperci, câteva linguri ulei, sare, 1 legătură mărar verde.

Se prepară supa cremă de bob. Ceapa și 3 fire de praz se înăbușă în puțin ulei și se sting cu 4-5 linguri de supă cremă. Se lasă la foc mic 20 minute. Se adaugă restul de supă, se pune totul la fiert și, după câteva clocote, se strecoară și se pasează. Se poate pasa direct în vas, cu ajutorul mixerului. Se călesc ciupercile și 1 fir de praz (rămas) și se sting cu supă sau cu apă. Se pun în supa cremă. Se presară verdeața tocată. Supa se servește caldă, cu crutoane.

Supă cremă de ciuperci

500 g ciuperci, 2 morcovi, 7 cartofi, 1-2 cepe, 2 căței de usturoi, 1 lingură ulei, 1 lingură pastă de ardei, sare, 1 legătură verdeață (pătrunjel), 3 l apă.

Zarzavaturile curățate și tăiate bucăți se pun la fiert, împreună cu ciupercile. Când sunt fierte, se pasează cu mixerul direct în oală, păstrând câteva ciuperci netocate, pentru ornare. Se adaugă sarea, verdeața tocată mărunt, ciupercile tăiate în lung (atât pălăria, cât și piciorul) și uleiul. Se amestecă, se lasă la infuzat 10 minute și se servește caldă în cești, cu crutoane de pâine.

Supă cremă de ciuperci cu mazăre

500 g ciuperci, 200 g mazăre, 1 morcov, 1 rădăcină pătrunjel, 1/2 țelină, 50 g margarină sau ulei, sare, 1 legătură verdeață (mărar), 3 l apă.

Se spală ciupercile, se curăță și se taie felii mari. Pe măsură ce se curăță, se pun în apă cu puțin oțet (pentru a rămâne albe).
Se face supa de zarzavat cu feliile de ciuperci și zarzavatul tăiat. După fierbere (circa 40 minute), se strecoară și se trec toate prin mașina de tocat ori robot sau se fac pastă direct cu mixerul în oală. În supă se adaugă sarea, mărarul tocat mărunt și margarina sau uleiul. Se mai amestecă și se servește caldă în cești, cu crutoane de pâine.

Supă italienească cu pâine

(4 porții)

I. *4 felii groase de pâine intermediară veche, 2-3 linguri ulei de măsline, 2 căței de usturoi, 1 linguriță sare, 1 ceapă, 1 morcov, 1 țelină mică, 250 g roșii, 1 ardei gras*

Scanned with OKEN Scanner

roşu, 1 ardei gras verde, 1-2 linguri ulei de măsline pentru prăjit, 3/4 l supă concentrată de legume (Knorr, apă), piper, 1 vârf de cuţit nucşoară, 1 legătură codiţe de ceapă verde.

Se taie feliile de pâine în opt şi se ung cu usturoiul zdrobit cu sare şi frecat cu uleiul de măsline. Se aşază pe o tavă, se bagă în cuptor şi se lasă să se rumenească. Se călește în ulei zarzavatul curăţat şi tăiat mărunt, până devine sticlos. Se adaugă roşiile fără pieliţă şi seminţe, se toarnă deasupra supa concentrată şi se lasă să fiarbă 6-8 minute, la foc potrivit. Se adaugă sare şi piper după gust, praful de nucşoară, apoi bucăţile de pâine prăjită. Se presară codiţele de ceapă verde tăiate rondele şi se serveşte imediat.

II. *Supă de fasole boabe sau linte (Toscana) : 300 g fasole boabe, 1 ceapă, 1-2 căţei de usturoi, 1 linguriţă sare, 1 morcov, 2 tulpini de ţelină, 2 fire de praz, 1 linguriţă rosmarin sau maghiran, 3 linguriţe cimbru, încă 3 căţei de usturoi, 2 linguri ulei de măsline pentru prăjit, 2 l supă concentrată de legume (Knorr, apă), piper măcinat, 8-12 felii de franzelă.*

Fasolea (lintea) se pune la înmuiat în apă rece timp de minimum 8 h. Se scurge, iar fasolea se opăreşte de 2 ori. Ceapa şi un căţel de usturoi se toacă mărunt. Morcovul şi tulpinile de ţelină se taie cubuleţe, iar prazul se taie lamele. Se călesc puţin în ulei toate legumele, se adaugă fasolea (lintea), se fierbe bine (lintea fierbe mai repede), adăugând spre sfârşit rosmarinul şi cimbrul (preferabil verzi). Se scoate o jumătate din supă, se pune deoparte, iar cealată jumătate se pasează în oală (cu mixerul). Se adaugă supa pusă deoparte, se amestecă, se sărează, se piperează şi se pun cei 3 căţei de usturoi tocaţi mărunt. În fiecare farfurie se pun câte 2 felii de pâine, se toarnă supa peste ele şi se serveşte imediat.

Supă de soia cu ciuperci

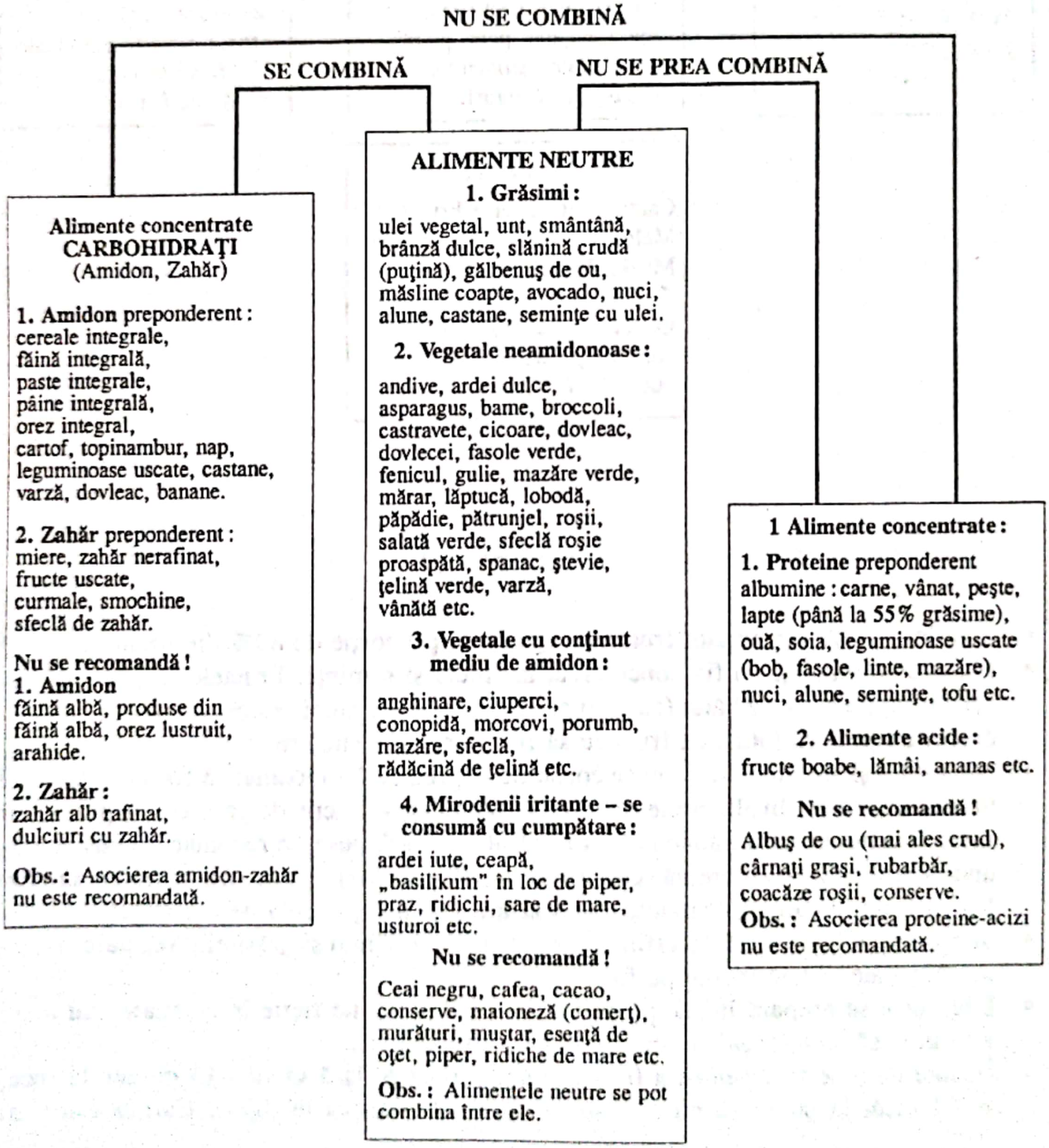
150 g ciuperci (champignons), 1 ceapă, 300 g soia, 3 căţei de usturoi, 1 pahar de vin, 1 legătură pătrunjel verde, 2-3 l apă, 50 ml ulei (preferabil de măsline).

Soia se spală şi se pune din timp la înmuiat. Ciupercile se spală, se curăţă şi se taie felii. Pe măsură ce se curăţă, se pun în apă cu puţin oţet (pentru a rămâne albe). Ceapa se curăţă şi se taie fin. Soia o fierbem în vasul de supă, acoperit cu capac. Ceapa tocată o călim foarte puţin în ulei sau o călim în abur cu 1-2 linguri apă (mai ales cei suferinzi). Adăugăm usturoiul tăiat mărunt şi ciupercile şi le fierbem înăbuşit, până se înmoaie. Le turnăm apoi în vasul cu soia fiartă şi presărăm deasupra frunze de pătrunjel tăiate mărunt.

Scanned with OKEN Scanner

Sinteză a combinării alimentelor pentru o bună digestie

Combinarea corectă a alimentelor promovează în corp o greutate normală, forţă şi energie.



Scanned with OKEN Scanner

- **Alimentele concentrate pe bază de hidraţi de carbon (amidon, zahăr) NU SE COMBINĂ cu alimente concentrate pe bază de albumină (proteine).** Această combinare duce la indigestie, istovire şi creştere în greutate.
- **Fructele se consumă pe stomacul gol.**
- **După consumarea fructelor, se lasă să treacă 20-30 minute înainte de a mânca altceva.**
- **Fructele se pot consuma din nou după 2-3 ore de la consumarea unui fel de mâncare gătit.**

FRUCTE ACIDE:

fructele bace (nu afine), fructele citrice, ananas, gutui, prune acre, rodie, vişine.

FRUCTE SUBACIDE:

afine, caise, campanula, cireşe, kiwi, nectarine, mere, papaia, pere, piersici, prune dulci, smochine proaspete, struguri.

FRUCTE DULCI:

banane, curmale, fructe uscate, stafide.
Obs.: Sunt fructe ideale. Vor fi consumate după alte fructe.

PEPENI:

Cantalup, Casaba, Christmas, Melon, Crenshaw, Honey Dew, Musk, Persan, Sharlyn, Watermelon.
Obs.: Sunt ideali. Vor fi consumaţi singuri sau după alte fructe.

Interpretări

- Este indicat să consumăm fructe şi legume în proporţie de 80% din hrana zilnică.
- Masa de dimineaţă să fie concentrată în fructe şi seminţe. Fructele se pot combina prin excepţie cu lapte bătut (cât mai proaspăt). Bacele dulci se pot combina şi cu lapte dulce. Se preferă totuşi ca fructele să fie consumate singure.
- Amidonul şi albuminele să nu se consume împreună. Se recomandă consumarea unei mese concentrate în albumine (maximum 60-100 g – funcţie de greutate) la prânz, iar seara să predomine amidonoasele. În cadrul aceleiaşi mese, se recomandă consumarea unui singur fel de albumină (carne sau peşte) şi numai a unui singur fel de amidon (cartofi sau pâine). Preparatele din soia împiedică depunerea de colesterol.
- Se recomandă grăsimile nerafinate, tratate la rece. Untul şi grăsimile vegetale se lasă neschimbate, nu se încing pe foc.
- Legumele se prepară în suc propriu. Spanacul şi roşiile fierte în cantitate mai mare este bine să se folosească doar de două ori/săptămână.
- Înainte de a se tăia pentru a fi preparată, carnea se lasă să stea 15 minute la rece, astfel încât la tăiere să nu iasă sucul. Se evită prăjirea în tigaie. Carnea este mai

Scanned with OKEN Scanner

digerabilă dacă se pregăteşte în suc propriu, la abur. Se lasă apoi fără capac şi se introduce în cuptor, pentru a fi rumenită.

- Vinurile neîndulcite pot fi băute în cantităţi mici la mesele de bază (mai ales cu albumine). Cei sănătoşi pot consuma la mese puţin rachiu de secară sau ienupăr.
- Pentru îndulcirea fructelor acre se poate folosi mierea.
- Alimentele sulfuroase sau cele tratate cu parafină (smochine, stafide) sunt dăunătoare.

Scanned with OKEN Scanner

Bibliografie selectivă

Anton, Speranţa (2001a), *Incursiune în medicina naturistă*, Editura Polirom, Iaşi.
Anton, Speranţa (2001b), *Reţete culinare pentru o hrană sănătoasă*, Editura Tehnică, Bucureşti.
Arh. Arsenie Papacioc (2004), *Veşnicia ascunsă într-o clipă*, Editura Reîntregirea, Alba Iulia.
Arh. Ilie Cleopa (2004), *Ne vorbeşte părintele Cleopa*, Editura Mânăstirea Sihăstria-Vânători, Neamţ.
Berar, I.Ş. (1988), *Condimente şi sosuri dietetice*, Editura Tehnică, Bucureşti.
Bereşiu, I.; Ciofu, R.; Frumuşelu, L. (1985), *Preparate culinare din legume mai puţin folosite*, Editura Ceres, Bucureşti.
Blăjeni, Aurelian, Corneliu, *Homeopatia*, Editura Litera, Bucureşti
Bordea, I. (1985), *Cartea dulciurilor*, Editura Recoop, Bucureşti.
Bozaru, Dan (1995), *Alimentaţia în practica Yoga*, Editura Ram, Bucureşti.
Butură, Valer (1979), *Enciclopedie de etnobotanică românească*, Editura Ştiinţifică şi Enciclopedică, Bucureşti.
Catelly, Titus (1987), *Cartoful, banalitate sau miracol ?*, Editura Ceres, Bucureşti.
Catrina, N. (1995), *Din tainele alimentaţiei lacto-vegetariene*, Editura Shakti, Iaşi.
Chamfrault, A. (1964), *Tratat de medicină chineză*, Editura Coquemard, Angoulême, ediţia a II-a.
Coman, Garoafa (1999), *Mâncăruri şi dulciuri de post*, Editura Bizantină, Bucureşti.
Constantinescu, Corneliu (1978), *Plantele medicinale în apărarea sănătăţii*, Editura Recoop, Bucureşti.
Constantinescu, Elena (1935), *Bucătăria gospodinei române*, Institutul de arte grafice A. Grozea, Bucureşti.
Crăciun, F; Alexan, M; Alexan, C. (1991), *Ghidul plantelor medicinale uzuale*, Editura Jeco Trading S.A., Bucureşti.
Doboş, Alexandru (1993), *Farmacia edenică*, Editura Nirvana, Bucureşti.
Doboş, Alexandru (1995), *Medicină Ayurvedică*, Editura Nirvana, Bucureşti.
Drăgulescu, Constantin (1991), *Plantele alimentare din flora spontană a României*, Editura Sport-Turism, Bucureşti.
Faur, Virginia; Goian, Mircea (1996), *Plantele şi sănătatea*, Editura Dacia Europa Nova, Lugoj.
Faur, Virginia (1998), *Favisan, o nouă filozofie de viaţă*, Editura Dacia Europa Nova, Lugoj.
Florescu, V. (1942), *Cum putem trăi sănătos şi ieftin ?*, Editura Cuvântul Evangheliei, Bucureşti.
Gânscă, Ioan (2002), *O sinteză a gândirii părintelui Arsenie în 800 de capete. Părintele Arsenie Boca – Mare îndrumător de suflete din secolul XX*, Editura Teognost, Cluj-Napoca.
Ibrian, Elena Niţă (1999), *Terapia naturală cu indice terapeutic*, Editura Solteris, Piatra-Neamţ.
Ibrian, Elena Niţă (2000), *Hrana vieţii din viaţa plantelor*, Editura Solteris, Piatra-Neamţ.
Ivan, Sabin (1990), *Să ne tratăm şi fără medicamente*, Editura Ştiinţifică şi Enciclopedică, Bucureşti.
Jarvis, D.C. (1987), *Mierea şi alte produse naturale*, Editura Apimondia, Bucureşti.
Jurcovan, S. (1975), *Carte de bucate pentru tinerele gospodine*, Editura Tehnică, Bucureşti.
Jurubiţă, Jean (1984), *Sucuri de fructe şi băuturi răcoritoare preparate în casă*, Editura Tehnică, Bucureşti.
Kapoor, Raza (1999), *Ayurveda – Tratat de terapie*, Editura L.V.B., Bucureşti.
Koechlin de Bizemont, Dorothee (1995), *Universul lui Edgar Cayce*, vol. III, Editura Sagittarius, Iaşi.
Lakner, C., Andronescu, L. *et al.* (1984), *Manualul chimistului*, Editura Agir, Bucureşti.
Ludington, Aileen; Diehl, Hans (1998), *Tablete de stil de viaţă*, Casa de Editură „Viaţă şi Sănătate", Bucureşti.

Scanned with OKEN Scanner

Marin, Sanda (1943), *Bucătăria satului*, Editura Cartea Românească, Bucureşti.
Marin, Sanda (1954), *Carte de bucate*, Editura Tehnică, Bucureşti.
Mihailescu, Nic. (1977), *Mierea şi sănătatea*, Editura Ceres, Bucureşti.
Mihăescu, Grigore (1992), *Fructele în alimentaţie, bioterapie şi cosmetică*, Editura Ceres, Bucureşti.
Mincu, I. (1978), *Alimentaţia raţională a omului sănătos*, Editura Medicală, Bucureşti.
Murray, T. Michael (1996), *Menopauza*, Editura Teora, Bucureşti.
Nădăşan, Liliana (1995), *Reţete culinare vegetariene*, Casa de Editură „Viaţă şi Sănătate", Bucureşti.
Olexiuc, N. (1976), *Preparate culinare reci*, Editura Tehnică, Bucureşti.
Oprean, Lucreţia (1974), *Bucătăria sătencei*, Editura Tehnică, Bucureşti.
Paungger, Johanna; Poppe, Thomas (1998), *Puterea lunii*, L.V.B., Bucureşti.
Peiulescu, Maria; Popescu, Horia (1978), *Plante medicinale în terapia modernă*, Editura Ceres, Bucureşti.
Petrovici, Mihai (2001), *Hrana vieţii, reţete biblice de tratamente naturiste*, Editura Samizdat, Bucureşti.
Podoleanu, I.; Podoleanu, E.; Popescu, M. (1985), *Carte de bucate*, Editura Ceres, Bucureşti.
Pop C.; Spătaru C.; Rosenthal C.; Rusu C. (1978), *Apicultură şi sericicultură*, Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti.
Radu, I.; Onu, M. (1990), *Preparate reci de artă culinară*, Editura Tehnică, Bucureşti.
Roger, Pamplona Jorge (1998), *Poftă bună*, Editorial Safelis + Casa de Editură „Viaţă şi Sănătate", Bucureşti.
Sakurazawa, Nyoiti (Ohsawa) (1960), *La philosophie de la médecine d'Extrême-Orient. Le livre du Jugement Supreme*, J. Vrin, Paris.
Simionescu, Natalia (1972), *Supe şi ciorbe*, Editura Ceres, Bucureşti.
Teodorescu, S; Hacighianu, M. (1973), *Băuturi şi preparate din fructe*, Editura Ceres, Bucureşti.
Valnet, Jean (1986), *Tratamentul bolilor prin legume, fructe şi cereale*, Editura Ceres, Bucureşti.
***, *100 de meniuri pentru toate anotimpurile*, editat de Recoop, Bucureşti, 1987.
***, *Apiterapia azi*, Editura Apimondia, Bucureşti, 1981.
***, Buletin informativ *Golden Yacca*, editat de Egym România SRL, ianuarie 2000.
*** (2004), *Mânca-v-ar raiul! II. În memoria părintelui Cleopa*, Editura Mânăstirea Sihăstria-Vânători, Neamţ.
***, *Mierea în bucătărie*, Editura Apimondia, Bucureşti.
***, *Produsele stupului, hrană, sănătate, frumuseţe*, Editura Apimondia, Bucureşti, 1989.
Almanahul gospodinei, editat de revista *Steaua*, Cluj-Napoca, 1982.
Almanahul pădurii, editat de *Viaţa Românească*, 1985.
Almanahul stuparului, editat de Asociaţia crescătorilor de albine din România, 1984.
Calendar 1997, Editura Speranţa.
Colecţia Vital nr. 11, *Aromoterapia*, Vital S.R.L, Galaţi.
Doctorul natură, nr. 9, Favisan, tipărit la Dacia RTV Europa Nova-S.R.L. Lugoj.
Farmacia naturii, nr. 1/1990.
Formula AS, nr. 386 – 1999; nr. 414, 420, 421, 428, 430, 432, 436, 438, 441 – 2000; 454, 460, 464, 465, 470 – 2001.
Magazin nr. 9, 47 – 1988, nr. 7, 15 – 1989, nr. 46 – 1990, nr. 1 – 1991.
Medicina naturistă, august 1998.
Ministerul Agriculturii, *Sfaturi gospodăreşti*, Editura Agro-Silvică, Bucureşti, 1960.
Noi, vol. I, nr. 1, aprilie 1997; nr. 2, mai 1997.
Revista fenomenelor astro-paranormale; martie 1999 (nr. 10), mai 1999 (nr. 19), noiembrie 1999.
Time, 26 decembrie 2005, 16 ianuarie 2006.
Timpul Liber, supliment al cotidianului *România liberă*, 14 iunie 2001.

Scanned with OKEN Scanner

*Indice de reţete**

A

Andive coapte 461
Anghinare prăjită 341
Ardei, sarmale umplute cu peşte 365
Ardei sau gogoşari umpluţi cu arpacaş ori orez 330
Ardei umpluţi cu arpacaş şi ciuperci 479
Ardei umpluţi cu legume 341
Arpacaş cu gogoşari 331
Arpacaş cu spanac, lobodă sau ştevie 332
Arpacaş cu varză 332
Arpacaş sau orez cu mazăre verde 331
Arpacaş sau orez cu urzici 332

B

Baclava turcească 430
Bame à la grecque 342
Bame cu sos de legume 342
Bastonaşe cu nuci sau alune 431
Batoane, chifle umplute cu ciuperci 418
✓ Băutură energizantă 314
✓ Băutură răcoritoare 314
Biscuiţi melc 431
Biscuiţi umpluţi 431
✓ Bomboane energizante şi dezinfectante 316
Borş cu ştir sau cu chitici de pădure (curpeni) 403
Borş de ciuperci 504
Borş de dovleac 399
Borş de dovlecei 400
Borş de lobodă 401
Borş de praz 402
Borş de sfeclă roşie 403
Borş de urzici 403
Borş sau ciorbă de cartofi noi 399
Borş sau ciorbă de fasole boabe 400
Borş sau ciorbă de fasole verde 401
Borş sau ciorbă de legume şi zarzavat 401
Borş sau ciorbă de salată verde şi alte verdeţuri 402
Borş sau ciorbă reconfortantă 402
Bulz cu peşte 365
Buşeuri cu nuci 431

C

Cafea de cicoare (Şvarţ) 314
Cartofi bordelezi 461
Cartofi cu ceapă la cuptor 342
Cartofi cu conopidă 343
Cartofi cu măsline la tigaie 461
Cartofi cu praz şi morcovi 343
Cartofi cu usturoi 343
Cartofi gratinaţi 343
Cartofi gratinaţi cu usturoi 462
Cartofi noi la cuptor 462
Cartofi umpluţi 344
Cartofi umpluţi cu ciuperci 462
Castane cu sos de coacăze roşii 344
Castane glasate 432
Castraveţi şi dovlecei muraţi de vară 490
✓ Cârnăciori din grâu încolţit 293
Chec cu cacao şi nucă 432
✓ Chifle graham umplute 294
Chifle graham umplute cu leguminoase 294
Chiftele de cartofi 418
Chiftele de cartofi cu varză acră 418

---

* ✓ Reţete de crudităţi pentru oameni bolnavi.
• Adaptare la reţete de crudităţi.

Scanned with OKEN Scanner

Chiftele de leguminoase 419
Chiftele din soia cu sos de roşii 354
Chiftele, perişoare din soia, năut sau grâu încolţit 295
Chiseliţă sau gem de prune (perje) 316
Cidrul de cătină şi măceşe 427
Cidrul de flori de soc 427
Cidrul de măceşe 427
Ciorbă de bob 404
Ciorbă de praz 504
Ciorbă roşie de la Bran 404
Ciulama de ciuperci 463
Ciuperci à la grecque 463
Ciuperci cu cartofi şi morcovi 463
Ciuperci cu măsline 464
Ciuperci cu mujdei de usturoi sau hrean ras şi mămăliguţă 464
Ciuperci cu verdeţuri 465
Ciuperci la grătar 463
Ciuperci la tavă 465
Ciuperci marinate 464
Ciuperci soté cu roşii 465
Ciuperci umplute 465
Clătite de cartofi 419
Clătite de post 433
✓ Cocteil energizant şi dezinfectant 314
Colivă 433
Colţunaşi 296
Conopidă cu soia 355
Conopidă în aluat 344
Corăbioare 434
Cornuleţe 434
Coroniţe 435
Covrigei acrişori 436
Covrigei cu glazură de cacao 436
Cremă cu şerbet 438
✓ Cremă de alune 316
Cremă de cacao 436
Cremă de cafea 317
Cremă de castane 437
Cremă de dovleac 317
✓ Cremă de dovleac crud 317
Cremă de fructe cu griş sau orez 317
Cremă de lămâie sau portocală 437
Cremă de marmeladă cu nuci 437
Cremă de mere cu orez 318
Cremă de nuci cu rahat 437
Cremă de ştevie 345
Cremă de roşii 344
Cremă de spanac sau revent 345
Cremă de urzici 345
Cremă de vanilie 437
✓ Cremă din fulgi de ovăz sau griş fiert 318

D

✓ Desert cu morcovi 318
Dovleac copt 318
Dovlecei à la grecque 346
Dovlecei cu usturoi 466
Dovlecei la cuptor 466
Dovlecei pané 419
Dovlecei umpluţi cu arpacaş 333
Dovlecei umpluţi cu soia 355
Drob de soia sau fasole albă 355
✓ Dulceaţă din flori de soc 318

F

Fasole bătută 356
Fasole bătută cu maioneză dietetică 356
Fasole verde cu roşii 346
Fasole verde cu usturoi 466
Frecăţei dietetici 319
✓ Fructe şi fulgi de ovăz 319
Fursecuri cu cacao 438
Fursecuri cu gem 438
Fursecuri cu migdale 438
Fursecuri cu morcovi 319

G

✓ Gazpacho 404
Găluşte cu prune 439
Găluşte de cartofi 439
Găluşte dietetice cu prune 319
Gelatină cu suc de zmeură 320
Ghiveci de toamnă 466
Ghiveci de vară 346
Glazură 320
Glazuri pentru fursecuri, torturi, prăjituri 439
Gogoşi de cartofi 441
Gogoşi de post 441
Gogoşi de post umplute 441
Grâu cu nuci şi stafide 320
Gulaş de legume 467
Gulaş de leguminoase 476

Scanned with OKEN Scanner

H

Halva turcească 441

I

Iahnie de cartofi 467
Iahnie de fasole boabe 476
Icre de bob uscat sau de fasole boabe 297
Icre din griş 297
Icre false picante 419

Î

Îngheţată de fructe 442

K

Ketchup cu gogoşari 499
Ketchup din roşii 392

L

✓ Lapte din fulgi de cereale 298
✓ Lapte din nuci, migdale, fistic sau alune 298
Lapte din orez integral 297
Lapte din soia 298
✓ Lapte din tărâţe de grâu 299
✓ Lapte vegetal 299
Legume cu avocado 347
Legume cu orez 467
Legume umplute 333
Legume umplute cu soia 356
Linte cu cartofi 357
Linte cu legume 357
Linte cu mazăre 358
Linte cu orez 358
Linte sau năut bătut 357

M

Macaroane cu ciuperci 480
Macaroane cu mazăre 480
Macaroane cu nucă, mac şi gem 481
Macaroane cu salată creaţă 481
Macaroane cu soia 481
Macaroane picante 480
Maioneză andaluză dietetică 393
Maioneză dietetică 393
Maioneză din făină sau zeamil 499
Mazăre bătută cu cartofi 358
Mazăre franţuzească 477
Mazăre şi cartofi fierţi 358
Mazăre şi fasole bătută 359
Mazăre verde cu roşii 359
Mazăre verde soté 477
Măcinici 442
Mămăligă oltenească cu cartofi 334
Mămăligă prăjită 482
Mâncare de bame 468
Mâncare de bob 359
Mâncare de cartofi cu castraveţi acri 347
Mâncare de cartofi cu morcovi 347
Mâncare de cartofi noi cu roşii 348
Mâncare de cartofi şi dovlecei 468
Mâncare de cartofi şi ţelină cu măsline 468
Mâncare de cartofi sau napi cu mazăre 360
Mâncare de cartofi, dovlecei şi morcovi cu soia 360
Mâncare de castraveţi acri 469
Mâncare de dovleac 348
Mâncare de dovleac cu arpacaş sau orez 334
Mâncare de dovlecei 348
Mâncare de dovlecei cu mazăre 360
Mâncare de dovlecei şi ţelină cu măsline 469
Mâncare de fasole verde pentru iarnă 469
Mâncare de frunze de gulioare cu soia 361
Mâncare de grâu cu ridichi de lună 334
Mâncare de grâu sau secară cu legume 335
Mâncare de gulii 348
Mâncare de gutui, pere, prune sau caise 349
Mâncare de linte 361
Mâncare de mazăre verde cu morcovi 361
Mâncare de morcovi 349
Mâncare de păstăi de bob 362
Mâncare de pătrunjel sau mărar cu soia 349
Mâncare de prune uscate 469
Mâncare de salată verde sau alte verdeţuri 350
Mâncare de ţelină 469
Mâncare de ţelină cu ciuperci 470
Mâncare de ţelină cu mazăre 362
Mâncare de urzici 470
Mâncare de urzici cu cartofi 350

Scanned with OKEN Scanner

Mâncare de urzici cu orez 350
Mâncare de vinete 470
Mere sau pere coapte 321
Mere umplute cu banane 321
Mere umplute cu griş, orez sau fulgi de cereale 321
Mere umplute în aluat 443
Miere din flori de păpădie 322
Mingiuţe cu fructe uscate 444
Morcovi cu orez 335
Musaca de cartofi cu linte 477
Musaca de cartofi şi ciuperci 351
Musaca de peşte 366
Musaca de varză cu soia 362
Musaca de vinete, cartofi, dovlecei sau ţelină 471
Must conservat 315

N

Napi umpluţi cu arpacaş sau orez 335

O

Orez cu fructe 322
Orez cu mazăre 336
Orez cu mere 482
Orez cu prune 482
Oţet de fructe 428
Oţet de mere sau pere pădureţe 428
Oţet de trandafiri 429

P

Panzanella 490
Papanaşi de cartofi 471
Pastă cu tarhon 420
Pastă cu zacuscă 421
Pastă de cartofi şi măsline 420
Pastă de dovleac crud şi morcov 300
• Pastă de dovleac şi ţelină 300
Pastă de dovlecei 301
Pastă de dovlecei cu soia 301
Pastă de linte 302
✓ Pastă de măsline 302
Pastă de năut 302
Pastă de peşte cu maioneză dietetică 366
Pastă de soia cu făină de soia 304
Pastă de soia din boabe de soia 304
Pastă de tofu 305
Pastă de verdeţuri 305
Pastă excelentă de legume 301
✓ Pastă roşie de grâu încolţit 303
Pastă roz 420
Pastă verde 420
Paste din făină integrală cu sos 336
Păstăi de bob prăjite 478
Pateu de dovlecei cu cartofi 305
Pateu de măsline 421
Pateu de rădăcinoase 422
Pateuri din aluat 421
Pere cu cremă de cacao 444
Pesmeţi cu anason 444
Peşte, cartofi şi praz 367
Peşte cu broccoli şi alte legume 367
Peşte cu maioneză andaluză 367
Peşte cu morcovi la cuptor 368
Peşte cu morcovi şi ţelină 368
Peşte cu orez 486
Peşte cu salată de cartofi 368
Peşte cu sos à la grecque 369
Peşte cu sos piperat 487
Peşte cu sos provensal 369
Peşte cu sos ravigot 369
Peşte dietetic 367
Peşte gras prăjit şi marinat 487
Peşte înăbuşit 369
Peşte la cuptor 366
Peşte marinat 486
Peşte mărunt cu sos de roşii 370
Piftie din peşte 487
Pilaf cu ciuperci, mazăre şi roşii 482
Pilaf cu praz 338
Pilaf cu prune uscate 338
Pilaf cu revent 338
Pilaf de ardei cu ciuperci 483
Pilaf de dovleac cu fructe 336
Pilaf de dovlecei 336
Pilaf de legume 337
Pilaf de legume sârbesc 337
Pilaf de peşte 370
Pilaf de spanac cu ciuperci 483
Pilaf de ţelină 339
Pilaf ţărănesc 483
Piure de bob uscat sau fasole boabe 362
Piure de castane 322
Piure de cartofi cu verdeţuri 352
Piure de cartofi şi peşte 488
Piure de cartofi picant 351
Piure de mazăre verde 478

Scanned with OKEN Scanner

Pizza 484
Pizza cu ciuperci 422
Pizza cu spanac şi ciuperci 422
Pizza sau pâine dietetică 305
Plachie de fasole boabe 478
Plachie de năut 479
Plachie de peşte 488
Plachie de praz 472
Platou cu aperitive 422
Plăcintă 444
Plăcintă cu ceapă, orez şi măsline 423
Plăcintă cu ciuperci 423
Plăcintă cu ciuperci şi urzici 423
Plăcintă cu fructe 448
Plăcintă cu griş 449
Plăcintă cu soia 424
Plăcintă cu spanac 424
Plăcintă cu varză (vărzări) 424
Plăcintă dietetică 323
Plăcintă sau ruladă cu cartofi sau varză 308
Plăcintă sau ruladă cu orez şi ceapă 309
Plăcintă sau ruladă cu praz sau ceapă 309
Plăcintă sau ruladă cu verdeţuri 310
Praz cu ciuperci 472
Praz cu soia 363
Prăjitură bicoloră 449
Prăjitură cu fructe uscate şi nuci 449
Prăjitură cu gem 450
Prăjitură cu gem şi nucă 450
Prăjitură cu mere 450
Prăjitură cu nucă sau migdale 325
Prăjitură cu suc de roşii 451
Prăjitură de mere cu sos de cafea 324
Prăjitură din cartofi 324
Prăjitură din mălai 324
Prăjitură stratificată 451
Preparare borş 398
Prune umplute cu nuci 325

R

Reţeta dr. Peter Schleicher 352
Riteş cu rosmarin 425
Roşii umplute ✓ 310, 425
Ruladă cu marmeladă 451
Ruladă cu mere 452
Ruladă cu peşte 370
Rulouri umplute 452

S

Salam de biscuiţi 452
Salată à la russe 387
Salată cu peşte şi maioneză dietetică 371
Salată de andive 373
✓ Salată de anghinare 373
Salată de ardei sau gogoşari copţi 490
✓ Salată de asmăţui 373
Salată de bob păstăi 374
Salată de bob uscat 374
Salată de bob verde sau uscat 374
✓ Salată de broccoli 374
Salată de cartofi cu hamsii 489
Salată de cartofi cu sos de muştar 491
Salată de cartofi cu sos de usturoi şi tarhon 491
Salată de cartofi de primăvară-vară 375
Salată de cartofi de toamnă-iarnă 376
Salată de cartofi din Dobrogea 491
✓ Salată de castraveţi verzi 377
Salată de ciuperci 492
Salată de ciuperci cu maioneză dietetică 492
Salată de ciuperci cu sos piperat 492
Salată de ciuperci cu ţelină şi maioneză dietetică 492
✓ Salată de conopidă 377
Salată de dovleac 378
✓ Salată de dovlecei 378
Salată de fasole albă 493
Salată de fasole boabe 379
Salată de fasole verde 379, 493
✓ Salată de flori de salcâm 380
Salată de fructe ✓ 325, 453
✓ Salată de gulioare 381
Salată de hamei 381
Salată de legume asortată 381
Salată de legume cu sos scordolea dietetic 382
Salată de linte 495
Salată de linte sau năut 382
Salată de macaroane cu legume 495
Salată de mazăre 382
Salată de mazăre cu tăiţei 383
✓ Salată de morcovi 383
✓ Salată de napi 383
Salată de năut 495
Salată de orez 383

Scanned with OKEN Scanner

✓ Salată de păpădie 384
Salată de peşte marinat 489
Salată de porumb 496
✓ Salată de praz 385
Salată de praz grecească 496
✓ Salată de primăvară 385
✓ Salată de ridichi negre 386
✓ Salată de roşii 386
Salată de sfeclă roşie ✓ 387, 496
✓ Salată de spanac sau ştevie 388
Salată de sparanghel 388, 497
✓ Salată de topinambur 389
✓ Salată de ţelină 389
✓ Salată de ţelină cu mere 389
✓ Salată de ţelină cu roşii 390
Salată de untişor cu cartofi 390
✓ Salată de vară 390
Salată de varză acră 497
✓ Salată de varză albă 391
Salată de varză dulce 497
Salată de varză roşie ✓ 392, 498
Salată de vinete 498
Salată de vinete şi dovlecei 498
Salată din legume de iarnă 494
Salată din legume de vară 494
Salată franţuzească 493
Salată oltenească de primăvară 495
Salată orientală 496
✓ Salată reconfortantă 385
Salată verde ✓ 392, 498
Sarailie 453
Saramură de peşte 489
Sarmale cu arpacaş sau orez şi nucă 340
Sarmale cu arpacaş şi ciuperci în foi de varză 484
Sarmale cu arpacaş şi seminţe de floarea-soarelui 340
Sarmale cu ciuperci şi păsat 484
Sarmale cu fasole boabe 479
Sarmale cu leguminoase 363
Sarmale cu orez şi ciuperci în foi de ştevie 484
Sarmale cu soia şi ciuperci 485
Sarmale dietetice cu arpacaş, crupe de porumb sau orez în foi de varză 339
Sărăţele 453
Sărmăluţe de arpacaş în foi de verdeţuri 340
Scrijele de cartofi 352
Scrumbie marinată 371
Sirop de busuioc 429
Sirop din flori de soc 429
Sirop şi oţet de cătină sau măceşe 315
Somon cu cartofi noi 371
✓ Sos à la grecque 394
Sos béchamel de post 500
Sos caramel 500
Sos cu cereale 394
Sos de arahide 499
✓ Sos de castravete murat (ravigot) 394
Sos de ceapă 500
Sos de ciuperci 500
Sos de corcoduşe 501
Sos de hrean 501
Sos de legume 395
✓ Sos de maioneză dietetică şi usturoi 395
Sos de muştar 395, 501
Sos de oţet pentru salate 502
Sos de roşii 396
Sos de tarhon 503
Sos de tarhon dietetic 396
✓ Sos de usturoi 397
✓ Sos franţuzesc pentru salate 394
Sos indian 501
Sos piperat 502
Sos provensal 395
Sos ravigot 502
Sos scordolea 503
Sos suedez cu mere 396
Sos tartar de post 503
Sos verde dietetic 397
Sos vinegretă 503
✓ Sos vinegretă dietetic 397
Soté de morcovi 472
Spanac cu ciuperci 472
Spumă de griş cu fructe 326
Spumă de griş cu nuci sau alune 326
Supă cremă cu broccoli sau conopidă 406
Supă cremă de bob 406
Supă cremă de bob cu ciuperci şi praz 505
Supă cremă de cartofi 407
Supă cremă de ciuperci 505
Supă cremă de ciuperci cu mazăre 505
Supă cremă de crupe de grâu 407
Supă cremă de dovlecei 407
✓ Supă cremă de dovlecei cruzi 407
Supă cremă de fulgi de ovăz 408

Scanned with OKEN Scanner

Supă cremă de gulioare 408
✓ Supă cremă de legume crude 408
Supă cremă de legume de vară 408
Supă cremă de sparanghel 409
Supă cremă de ţelină 409
Supă cremă de varză de Bruxelles 409
Supă cremă de verdeţuri 409
Supă de cartofi 405
Supă de cartofi cu praz şi soia 405
Supă de cereale 406
Supă de ciuperci 504
Supă de conopidă 406
Supă de dovleac 410
Supă de fasole boabe 410
Supă de fasole boabe cu varză 410
Supă de fasole boabe pasată 411
Supă de fasole verde 411
Supă de linte 412
Supă de linte pasată 413
Supă de mazăre verde 413
Supă de mazăre verde pasată 413
Supă de morcovi 414
Supă de morcovi pasată 414
Supă de roşii pasată 414
Supă de soia 415
Supă de soia cu ciuperci 506
Supă de varză 415
Supă de verdeţuri 415
Supă din legume de iarnă 411
Supă din legume de toamnă 412
Supă din legume de vară 412
Supă italienească cu pâine 505

Ş

Şniţele din soia 363
Ştrudel cu ciuperci 426
Ştrudel cu gem 454
Ştrudel cu griş 454
Ştrudel cu mere 455
Ştrudel cu vişine 455
Ştrudel dietetic 326
Ştrudel învârtit însiropat 454

T

Tartă cu fructe 456
Tartă cu cremă de cacao 455
Tarte cu ciuperci 426
Tarte cu praz şi morcovi 426
Tăiţei cu legume 340
✓ Terci de grâu încolţit sau fulgi de cereale cu fructe 327
Tocăniţă de ceapă 472
Tocăniţă de ciuperci cu mămăliguţă 473
Tocăniţă de soia 364
Tofu 311
Tort cu fructe 457
Tort cu gem de caise 457
Tort cu griş 327
Tort cu nucă 327
Tort cu nucă sau migdale 458
Tort de cacao 456
Tort de cafea 457
✓ Trufe 328
Trufe de cacao 458
Trufe de cartofi 458
Trufe de gutui sau alte fructe 459
Turtă cu fructe 328
Turtă dulce 459
Turte cu mac 460
Turte cu măsline 311
Turte cu nuga 460
Turte tradiţionale de iarnă sau „Scutecele Domnului" 329
Tutti-Frutti 461

Ţ

Ţelină şi praz cu măsline 352

U

✓ Unt de oleaginoase 312
Unt de soia 312
Urzici bătute 353

V

Varză acră şi dulce cu măsline 353
Varză călită 473
Varză cu cartofi 473
Varză cu mei 341
Varză cu tăiţei 485
Varză dulce cu morcovi 353
Varză murată cu orez şi mere 485
Varză roşie cu mere 354
Vărzări 427
Vin pelin 429
Vinegret franţuzesc din legume 499
Vinete à la grecque 474

Scanned with OKEN Scanner

Vinete cu usturoi 475
Vinete împănate 474
Vinete marinate cu roşii şi măsline 475
Vinete umplute cu arpacaş sau orez 486

Z

Zacuscă de ciuperci 475
Zacuscă de ciuperci şi gogoşari 475
Zacuscă de dovleac sau dovlecei 312
Zacuscă de fasole boabe şi gogoşari 364
Zacuscă de gogoşari 313
Zacuscă de gogoşari cu morcovi 313
Zacuscă de peşte 489
Zacuscă de vinete şi gogoşari 476

BIBLIOTECA JUDEŢEANĂ „GH. ASACHI" IAŞI

Scanned with OKEN Scanner

Cuprins

Cuvânt înainte 9

Introducere 13

PARTEA I

Compendiu de cereale, condimente, fructe, legume, produse apicole şi peşte 41
Cereale 41
Arpacaş 43
Grâu 43
Hrişcă 47
Mei 48
Orez 48
Orz. Drojdie de bere 49
Ovăz 53
Porumb 54
Secară 56
Condimente 57
Anason 58
Ardei 59
Asmăţui 61
Busuioc 61
Cardamom 63
Ceapă 64
Chimen 66
Cicoare 67
Cimbrişor 69
Cimbru 70
Coada-şoricelului 72
Coriandru 73
Cuişoare 75
Dafin 76
Fenicul 76
Ghimbir 77
Hrean 79
Ienibahar şi ienupăr 81
Izmă 83
Leurdă 85
Leuştean 86
Levănţică 87

Scanned with OKEN Scanner

Mac de câmp 87
Maghiran 88
Mărar 88
Muştar 90
Nucşoară 92
Oregano 93
Pătrunjel 93
Piper 96
Praz 97
Roiniţă 98
Rosmarin 99
Salcâm 100
Salvie 101
Sare 103
Scorţişoară 104
Susan 105
Şofran 106
Şovârf 106
Tarhon 107
Usturoi 108
Vanilie 112
Fructe 112
Bace 115
Afinul 115
Agrişul (coacăzul) 117
Căpşunele şi fragii 117
Cătina albă 119
Coacăzul 121
Cornul 125
Măceşul 126
Murul 128
Păducelul 129
Porumbarul 131
Rodia 131
Socul 132
Zmeura (rugul de munte) 134
Caise 135
Castane 136
Cireşe, corcoduşe, vişine 138
Citrice 139
Grapefrutul 140
Lămâiul 140
Mandarinul 142
Portocalul 142
Dude 143
Fructe exotice 143
Ananasul 143
Avocado 144
Bananierul 144
Arborele de cacao 145
Arbustul Coffea arabica 145

Scanned with OKEN Scanner

Curmalul 147
Mango 148
Papaierul 149
Smochinul 149
Fructe oleaginoase 150
Alunul 151
Fisticul 152
Măslinul 152
Migdalul 154
Nucul 156
Nuca de cocos 160
Semințele oleaginoase 160
Gutui 163
Mere 164
Pepeni 167
Pere 170
Piersica 171
Prun 172
Strugure 173
Mustul 175
Vinul 176
Stafidele 177
Legume și zarzavaturi 178
Andive 180
Anghinare 181
Bame 182
Broccoli 183
Cartofi 183
Castravete 188
Ciuperci 189
Conopidă 190
Dovleac, dovlecel 190
Gulie 192
Lăptucă 192
Lobodă 194
Măcriș, ștevie 194
Măcrișul iepurelui 196
Morcov 197
Nalbă 200
Nalba de cultură și nalba de pădure 200
Nalba de grădină 200
Nalba mare 200
Nalba mică 201
Nalba creață 201
Nalba rotundă (sau cașul-popii) 201
Nap 202
Păpădie 202
Păstârnac 205
Podbal 205
Revent 206
Ridiche 207
Ridichea neagră 207

Scanned with OKEN Scanner

Ridichea roşie (de lună) 208
Ridichea sălbatică 209
Roşie 209
Rucola 211
Sfeclă roşie 211
Spanac 213
Sparanghel 214
Topinambur 215
Ţelină 216
Untişor 218
Urzică 219
Varză 222
Varza albă crudă 222
Varza de Bruxelles 225
Varza roşie 226
Varza creaţă 226
Vânătă 226
Leguminoase 227
Bob 227
Fasole 228
Fasolea verde 228
Fasolea boabe 229
Fasolea soia (sau soia) 231
Linte 234
Lucernă 235
Mazăre 236
Năut 236
Produsele stupului 237
Generalităţi 237
Apilarnil 241
Ceară 241
Căpăcitură şi faguri 243
Lăptişor de matcă 244
Miere 245
Păstură 250
Polen 252
Propolis 255
Venin de albine 259
Peşte 260

Afecţiuni şi tratamente 263
Aparatul circulator 263
Aparatul digestiv 266
Aparatul genital 269
Aparatul locomotor 271
Aparatul respirator 273
Aparatul urinar 275
Glande endocrine 276
Organe de simţ 278
Piele, păr, unghii 279
Traumatisme ale pielii 281
Urechea (auzul şi echilibrul) 283

Scanned with OKEN Scanner

Sistemul nervos 283
Cancer 286
Imunitate 286
Îmbătrânire 287
Radioactivitate 287
SIDA 287

PARTEA A II-A

Listă cu măsuri şi greutăţi utile 291

Capitolul I. Reţete pentru oameni bolnavi 293
Aperitive 293
Băuturi 314
Dulciuri 315
Mâncare cu cereale 330
Mâncare cu legume sau fructe 341
Mâncare cu leguminoase 354
Preparate din peşte (pentru zilele cu „Dezlegare la peşte") 365
Salate 372
Sosuri 392
Borşuri, ciorbe, supe 397

Capitolul II. Reţete pentru oameni sănătoşi 417
Aperitive 417
Băuturi 427
Dulciuri 430
Mâncare cu legume 461
Mâncare cu leguminoase 476
Preparate cu paste făinoase 479
Preparate din peşte 486
Salate 490
Sosuri 499
Borşuri, ciorbe, supe 504

Sinteză a combinării alimentelor pentru o bună digestie 507
Interpretări 508

Bibliografie selectivă 511

Indice de reţete 513

Scanned with OKEN Scanner

La Editura Polirom

au apărut:

Emmanuel Ducot – *Incursiune în homeopatie*
André Moreau – *Incursiune în autoterapia asistată*
Elsye Birkinshaw – *Secretul tinereţii. Un ghid pentru viaţă lungă*
Jean-Claude Basdekis – *Ghid de dietetică. A slăbi... o chestiune de echilibru*
Louis Faurobert – *Tânără şi frumoasă după 40 de ani!*
Daniel Sévigny – *Tehnici de concentrare*
Guy Roulier – *Sănătatea la genul masculin*
Daniel Menrath – *Dieta vieţii*
Guy Roulier – *Sănătatea la genul feminin*
F. Plas, E. Hagron – *Kinetoterapie activă*
Constantin Albu, Ioan Rascarachi, Adriana Albu, Gabriela Rascarachi – *Ştiţi să respiraţi corect?*
Ding Huan Wu, Michel Angles, Siavoch Darakchan – *Tehnica masajului în Orient*
Mian Sheng Zhu, Michel Angles, Siavoch Darakchan – *Suflul şi energia*
Marie-Claire Laparé – *Incursiune în aromoterapie. Uleiurile esenţiale şi îngrijirea pielii*
Marie-Claire Laparé – *Uleiurile esenţiale care vă alină durerile*
Valerian A. Schipor – *Energie şi sănătate prin vitamine, săruri minerale, enzime şi antioxidanţi*
Jean-Claude Basdekis – *Cum să luptăm împotriva hipertensiunii*
Viktor F. Vostokov – *Comoara mănăstirilor tibetane*
Violeta Biro – *Terapii alternative. Aromaterapia, magia parfumului, cromoterapia şi meloterapia*
Violeta Biro – *Dietoterapia, aloeterapia, gemoterapia. Terapii alternative*
Constantin Albu, Tiberiu-Leonard Vlad, Adriana Albu – *Kinetoterapia pasivă*
Michaela Glöckler, Wolfgang Goebel – *Creşterea şi îngrijirea copilului. Practici terapeutice alternative*
Guido Granata – *Homeopatie şi sexualitate*
Ernst Schrott – *Ayurveda. Cele mai bune reţete şi recomandări din sistemul milenar de terapie naturistă al Maharishi Ayurveda*
Maurizio Omodei Zorini – *Masajul indian*
Joan Cosway-Hayes – *Reflexologie. Manual ilustrat*
Maurice Larocque – *Cum să slăbim prin controlul emoţiilor. Tratament personalizat contra obezităţii*
Ghéorghiï Grigorieff, Sébastien Bailly – *Cum renunţăm la fumat fără să ne îngrăşăm. Sfaturi şi diete*
Frédéric Le Cren – *Vitamine şi minerale pentru sănătate şi longevitate. Antioxidanţii*
Régine Durbec – *Diete cu fructe şi legume pentru eliminarea toxinelor*
Alicia Hart – *Sănătate şi energie. Sfaturi practice pentru eliminarea toxinelor din organism*
La Cucina Italiana – *199 de reţete vegetariene*
Bob Greene – *Corpul perfect în 12 săptămâni. Program intensiv de exerciţii şi nutriţie*
Gary Small, Gigi Vorgan – *Secretele longevităţii*
Jacques Fricker – *Reţete şi sfaturi practice pentru slăbit*
Marie-Amélie Picard – *Alimentaţia preventivă împotriva cancerului*
Speranţa Anton – *Ghid terapeutic naturist şi reţete de post* (ediţia a IV-a)

Scanned with OKEN Scanner

www.polirom.ro

Bun de tipar: martie 2008. Apărut: 2008
Editura Polirom, B-dul Carol I nr. 4 • P.O. Box 266
700506, Iaşi, Tel. & Fax: (0232) 21.41.00; (0232) 21.41.11;
(0232) 21.74.40 (difuzare); E-mail: office@polirom.ro
Bucureşti, B-dul I.C. Brătianu nr. 6, et. 7, ap. 33,
O.P. 37 • P.O. Box 1-728, 030174
Tel.: (021) 313.89.78; E-mail: office.bucuresti@polirom.ro

Tiparul executat la S.C. LUMINA TIPO s.r.l.
str. Luigi Galvani nr. 20 bis, sect. 2, Bucureşti
Tel./Fax: 211.32.60, 212.29.27, E-mail: office@luminatipo.com

Scanned with OKEN Scanner

„Medicamentele naturii" oferă bolnavilor posibilitatea unei vindecări ce elimină riscurile efectelor secundare ale medicamentelor de sinteză. Principiile active din plante, legume, cereale, fructe contribuie la dezintoxicarea corpului, purificarea sângelui şi întărirea sistemului imunitar, revitalizând întregul organism. Un adevărat ghid al sănătăţii, cartea prezintă virtuţile naturopatiei, urmărind în amănunt efectele benefice pentru organism ale unor plante, legume, cereale şi fructe ce se găsesc şi la noi în ţară. În acelaşi timp, în structura cărţii sunt cuprinse peste 500 de reţete culinare ce pun în valoare calităţile alimentelor naturale.

- **Compendiu de cereale, condimente, fructe, legume, produse apicole şi peşte**
- **Afecţiuni şi tratamente**
- **Reţete pentru oameni bolnavi**
- **Reţete pentru oameni sănătoşi**
- **Combinarea alimentelor pentru o bună digestie**

De aceeaşi autoare, la Editura Polirom:

Incursiune în medicina naturistă. În memoria lui Valeriu Popa

EDITURA POLIROM

ISBN 978-973-46-1022-8

9 789734 610228

www.polirom.ro

Scanned with OKEN Scanner